یەک نەخۆشی • دوو هۆکار • شەش ڕێگاچارە بۆ چارەسەرکردنی

هەرگیز دووبارە نەخۆش مەبە



لەشساغی هەڵبژاردنێکە
فێربە کەچۆن هەڵیبژێریت

"ڕایمۆند فڕانسیس" خاوەن بڕوانامەی ماستەر
لەگەڵ "کاستەر کۆتۆن"
پێشەکی: "هارڤی دایمەند"
وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە:
ڕۆژان عبدالله محمد

هەرگیز دووبارە نەخۆش مەبە

GOLDEN BOOK

هـەرگـیز دووبارە نەخۆش مەبە

Never Be sick again

یەک نەخۆشی •دوو هۆکار• شەش ڕێگاچارە بۆ چارەسەرکردنی

لەشساغی هەڵبژاردنێکە
فێربە کەچۆن هەڵیبژێریت

"**ڕایمۆند فڕانسیس**" خاوەن بڕوانامەی ماستەر
لەگەڵ "**کاستەر کۆتۆن**"
پێشەکی: "**هارڤی دایمەند**"

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە:
ڕۆژان عبداللە محمد

هەرگیز دووبارە نەخۆش مەبە

نووسەر: ڕایمۆند فرانسیس، کاستەر کۆتۆن

پێشەکی : هارڤی دایمەند

لە ئینگلیزیەوە: ڕۆژان عبدالله محەمەد

پێداچوونەوە: سیروان سلێمان

دیزاین: هەرێم عوسمان

چاپ: چاپخانەی تاران

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

بڵاوکردنەوە: گۆڵدن بووک

لە بەڕێوەبەرێتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (١٢٦٢) ساڵی ٢٠٢١ ی پێدراوە

ئەم پەرتووکە و ئەو زانیارییانەی کە تێیدایە، مەبەست لێی ئەوە نیە ببێت بەجێگرەوەیەک بۆ ئامۆژگار، یاخود چاودێری پزیشکەکەی خوێنەر، و مەبەستیشی نیە خوێنەر سارد بکاتەوە، یاخود بێ هیوای بکات لەئامۆژگاری پزیشکەکەی. خوێنەر دەبێت بەردەوام ڕاوێژ بە پزیشکەکەی بکات لەو بابەتانەی کە پەیوەندی بە تەندرووستیەوە هەیە، بەتایبەتی لەگەڵ ئەو نیشانانەی کە ڕەنگە پێویستی بەدەستنیشان کردن بێت. هەر خواردنێک یاخود شێوازێکی ژیان دەبێت لەژێر چاودێری ڕاستەوخۆی پزیشکی خوێنەردابێت. هەروەها، هەرکەسێک کە نەخۆشی درێژخایەن یاخود جدی هەیە، پێویستە هەموو بەرنامەیەکی خۆراکی و شێوازێکی ژیانی، یاخود هەر گۆڕانکاریەک لە خواردن و شێوازی ژیانیدا، لەژێر چاودێری ڕاستەوخۆی پزیشکەکەیدا بێت. ئەگەر خوێنەر هەر پرسیارێکی هەبێت سەبارەت بەهەر زانیاریەک کە لەم پەرتووکەدا پێشکەش کراوە، یاخود لە پرۆفایلی پزیشکی خۆیدا جێبەجێی بکات، یاخود ئەگەر خوێنەر پێویستی پزیشکی یاخود خۆراکی نائاسایی هەبێت، یاخود ئەو سنورانەی کە ڕەنگە ناکۆک بێت لەگەڵ ئامۆژگاریەکانی ئەم پەرتووکەدا، دەبێت ڕاوێژ بە پزیشکەکەی بکات. ئەگەر خوێنەر دووگیان بێت، یاخود شیر بدات، پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکەکەی بکات، پێش ئەوەی دەست بکات بەهەر بەرنامەیەکی خۆراکی و شێوازی ژیان.

(بۆچوونی خەڵک چیە لەبارەی ئەوەی دووبارە، هەرگیز نەخۆش نەکەونەوە)

"ڕیمۆند فرانسیس، هەندێک زانیاریت دەداتێ کە پێویستە__ ئەگەر ئەو زانیاریانەت بە ئیلهام و، ڕێزی خودی و خۆشەویستی خودییەوە کۆکردەوە، ئەوا شتی سەرسوڕهێنەر بەدی دەهێنیت. تەندرووستیت بخەرە ناو دەستەکانی خۆتەوە و__ ژیان هەڵبژێرە و جارێکی تر هەرگیز نەخۆش مەکەوەرەوە.!"

_ دکتۆر "بێرنی سیگل".

نووسەری پەرتووکی خۆشەویستی، و پزیشکی، هەروەها موعجیزە و ڕەچەتەکان بۆ ژیان.

" ژیان شوێنێکی باشترە بۆ (ڕیمۆندفرانسس) و کارەکەی، ئەو هیوا و ئیلهام دەهێنێت بۆ ئەوانەی بەدوای ڕێگای دەرچوون لەنەخۆشی و تەندرووستی و کامەرانی بەردەوامدا دەگەڕێن. بۆ کێشە ئاڵۆزەکانی تەندرووستی کە هۆکارەکە دەگەڕێتەوە بۆ بەدخۆراکی و، باش کارنەکردنی سیستمی دەماری بەرگری هۆرمۆنی، ژەهرە زۆرەکان، ئەوا ئەم پەرتووکە زۆر پێویستە و هەروەها گەنجینە و سامانێکی دڵخۆشکەرە".

دکتۆر "ڕۆس جافی".

فێرخوازی توێژینەوەکانی ناو زانکۆ، فێرخوازی ئەکادیمیای نیشتیمانی بۆ کیمای زیندەیی.

"پێویستە ئەم چیرۆکە هاندەرە بخوێنیتەوە، و فێربیت کەچۆن پیاوێک بەسەر نەخۆشیەکەی خۆیدا زاڵ بوو، تاببێت بەمامۆستایەکی باش لەزانستی پاراستنی تەندرووستیدا. لەگەڵ ئەم شکستە بەدبەختانەی سیستمی پزیشکی نیشتیمانیدا، لە چارەسەرکردن یاخود ڕێگریکردن لەچەندەها جۆری بەرفراوانی نەخۆشی، ئەم پەرتووکە هاوبەشێکی باشە لەکاتێکی گونجاو دا".

_دکتۆر "هایلا کاس".

نووسەری هەردوو پەرتووکی

St. John's Wort: nature's Blues Buster و natural highs

پەرتـووكی هەرگیـز دووبـارە نەخـۆش مەبەوە، وێنەیەكـی ڕوونـی ئەو هەڵبژاردنـانەیە دەیكەیـت بـۆ هێنـانەدی ژیـانێكی تەندرووسـتتر. بە شـارەزایی مامۆستایەكی سەرەكی ، ئەم هەڵبژاردنانەی داناوە كە لەژێر دەستتدایە.

دكتۆر "ڕیچارد كونین".

سـەرۆكی كـۆمەڵەی پزیشـكی تەندرووسـتی و نووسـەری پەرتـووكی Mega nutrition "پەرتووكی هەرگیز نەخـۆش مەبەوە جـارێكی تـر" شۆڕشـێكی ڕایمۆنـد فرانسیسـە هێـز و توانـا دەدات بەخـوێنەر و دووبـارە دەیانخـاتەوە ژێـر بەرپرسیارێتی تەندرووستیان، ئەم پەرتووكە گرنگە دووربینیەكی زۆرت پێشكەش دەكـات بـۆ گـۆڕینی بیركـردنەوەت سـەبارەت بە تەندرووسـتی: ئەمە پێشـەكییەكە سەبارەت بەوەی پزیشكیی لەداهاتوودا پێویستە ببێت بەچی.

دكتۆر "ئەی لیمراند جۆنیۆر".

بەڕێـوەبەری پرۆگـرامە پزیشـكیەكان، و گروپـی پزیشـكیە هەنـاوییە پێشكەوتووەكان، نووسەری پەرتـووكی Dynamic Health Through Nutrition (تەندرووستی داینامیكی لەڕێگەی خۆراكەوە).

"خوێندنەوەی پەرتووكی هەرگیز نەخۆش مەبەوە جارێكی تر، وەك فێربـوونی تەندرووسـتی وایە تەنهـا بەیەك وانە، ئەم پەرتـووكە ئەنـدازەی ئـاڵۆزی تەندرووستی و نەخۆشیەكان دیاری دەكات لەڕێگەی تێگەیشتنێكی سادەوە، بەڵام شۆڕشـی چەمكـی یەك نەخـۆش، دوو هۆكـار و، شـەش ڕێگـایە، ئەمە داهـاتووی پزیشكیە لە ئێستادا!"

دكتۆر "كین سەپوتۆ".

بەڕێوەبەری پزیشكی و، پەیمانگای پزیشكی تەندرووستی.

ناوەڕۆکەکان

پێشەکی

پەرتووکی "هەرگیز نەخۆش مەبەوە جارێکی تر"، نهێنی و ئاڵۆزی نەخۆشی دیاری دەکات، ئەم پەرتووکە ڕابەرە تیۆرێکی شۆڕشگێرانە پێشکەش دەکات سەبارەت بە لەشساغی و نەخۆشی: هەزارەها نەخۆشی جیاواز بوونی نیە، بەڵکو تەنها یەک نەخۆشیە: باش کارنەکردنی خانەکان (بەدفرمانی خانەکان). زۆر بەسادەیی، ئەگەر ئەو خانانەی کەلاشەت پێکدەهێنن تەندرووست بن، ئەوا تۆش لەشساغ و تەندرووست دەبیت. گرنگی بدە بە خانەکانت، بەپێدانی هەموو ئەو ماددە خۆراکیانەی کە پێویستیانە، بیانپارێزە لە ژەهرە بە ئازارەکان، ئیتر نەخۆشی ڕوونادات. ئەمە ئەو چەمکەیە کە ئەم هەموو پەرتووکەی لێ پێکهاتووە.

پەرتووکی " هەرگیز نەخۆش مەبەوە جارێکی تر" وادەکات لەشساغی ئاسان بێت، بەڵام لەلایەن کەسێکەوە نووسراوە کەبەڕێگایەکی دژوار ئەمانەی بۆ ئاشکرا بووە. لەساڵی ١٩٨٥، نووسەر "ڕایمۆند فرانسیس" (کیمیاگەرو هەروەها دەرچووی بەشی تەکنەلۆجی) ناڵاندوویەتی بەدەست نەخۆشیەکی کوشندەیی تەندرووستیەوە کەنزیک بووە بمرێت. زانیاریەکانی خۆی لەبواری کیمیای زیندەییدا بەکارهێنا بۆ ڕزگارکردنی ژیانی خۆی، هەروەها لەماوەی چاکبوونەوەیدا "فرانسیس" چەند پرسیارێکی سەرەکی لەخۆی کرد، وەک: بۆچی خەڵکی نەخۆش دەکەون؟ چۆن دەتوانرێت ڕێگری بکرێت لەنەخۆشی، یاخود بەپێچەوانەوە؟ وەڵامی ئەم پرسیارانە کرۆکی بیردۆزی تازەی "فرانسیس" بوو: یەک نەخۆشی، دوو هۆکاری نەخۆشی و شەش ڕێگا لەنێوان لەشساغی و نەخۆشی، کە بە زمانێکی تێگەیشتنی سادە ڕوونکراوەتەوە. ئەم چەمکەی تەندرووستی و نەخۆشی بەشێوەیەکی زانستی بنچینەیە لەخانە پێشکەوتووەکانی کیمیای زیندەیی و زیندەزانی گەردیلەین، پەرتووکی "هەرگیز دووبارە نەخۆش مەبەوە" داناییەکی پاڵاوتەیە لە سەدان پەرتووک و، هەزارەها گۆڤار، هەروەها زیاتر لە ٢٦ ساڵ ئەزموون و سەرنجە. پەرتووکەکەی فرانسیس نزیک بوونەوەیەکی سادە و گشتگیر دەبەخشێت کە یارمەتیدەرە بە نزیکەی بۆ ڕێگریکردن لەهەر نەخۆشیەک یاخود بەپێچەوانەوە.

هەروەها سەرکەوتنی بنچینەیی بەسەر نەخۆشیدا. پەرتووکێکی لەم شێوەیە زۆر پێویستە بۆ ئێستا، زیاتر لەهەر کاتێکی تر. رۆژ بەرۆژ چاودێری تەندرووستی بەردەوام لەبەرزبوونەوەدایە، لەکاتێکدا تەندرووستی خەڵکی ئەمریکا بەردەوام لە دابەزیندایە، بەتێکڕا کەسێکی ئاسایی سەری لێشێواوە لەڕێژەیەکی زۆری ئاڵۆز لەزانیاری تەندرووستی. کاتێک نەخۆش دەکەوین، لەگەڵ ئەوەی تێناگەین بۆچی نەخۆش کەوتووین و چۆن چاک ببینەوە، ئێمە هەست دەکەین قوربانیەکی بێهێز و لاوازین، و بەرکەوتەی ئیلتیهابێکی هەرەمەکی، و کێشەی بۆماوەیین. ئێمە هەست دەکەین کە بێ یارمەتیدەرین، لەبەرئەوەی تێگەیشتنمان بۆ نەخۆشی هێشتا لەبیردۆزێکی کۆنی میکرۆبی بە چەق بەستوویی ماوەتەوە. زیاتر لەخەمی ئەوەداین کەجەستەمان لەمیانەی هێرشی "میکرۆئۆرگانیزم"ەکاندایە، بەڵام بەپێی پێویست نیگەرانیمان نیە سەبارەت بە بنیادنان و پاراستنی تەواوی تەندرووستی و فرمانی خانەکانی جەستەمان. نەخۆشی رووداوێکی هەرەمەکی و رێکەوت نیە. ئێمە دەتوانین ئەوە هەڵبژێرین کەرێگری لێبکەین، بەمەرجێک بزانین چۆن. لەشساغی بەوە دیاری دەکرێت کەئێمە وەک و تاکێک ئامادەین چی بکەین لەپێناو خۆماندا، ئەوە بەرپرسیاریەتی ئێمەیە. لەجیاتی ئەوەی ببین بە یاری بەخت و چانس، لەشساغی هەڵبژاردنە. خۆ ئەگەر بێتوو ئێمە درکی پێ بکەین یاخود نا، هەڵبژاردنە رۆژانەکانمان کاریگەری راستەوخۆی تەندرووستی خانەکانمانن. کاتێک ئێمە هەڵبژاردنێکی هەڵە دەکەین، ئەوا تەندرووستیمان بەرەو خراپتر دەبات، ئێمە لۆمەی جینەکان یاخود زیندەوەرە میکرۆبیەکان دەکەین، لەبری ئەوەی لۆمەی ئەو شێوازی ژیانە بکەین کەتێیدا دەژین. لەڕاستیدا تاکە رێگا بۆ چاکبوونەوە لەهەر نەخۆشیەک، ئاسایی کردنەوەی فرمانی خانەکانە، لەرێگەی چاککردنەوەی کێشە و بەدفەرمانی خانەکان، ئەمە رێژەی هاوبەشە بۆ هەموو نەخۆشیەکان. زانستی پزیشکی مۆدێرن تێگەیشتنێکی لاوازی هەیە سەبارەت بەنەخۆشی، و هەروەها پشت دەبەستێت بە کردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشیەکە، لەبری چارەسەرکردنی هۆکارە راستەقینەکانی نەخۆشیەکە. کەمێک سەیرە زۆرینەی ئێمە لەرێگەی نەخۆشیە درێژخایەنە باوەکانەوە دەمرین، وەک شێرپەنجە و نەخۆشیەکانی دل_ کە چارەسەرکراون، بەڵام زۆر بە دەگمەن. وەکو کۆمەڵگا دانانی پرەنسیپەکانمان سەبارەت بە پوختەی شەش رێگا لەم پەرتووکەدا زۆر

Never Be sick again

گرنگە، کردنی ئەمە تەندرووستی کۆمەڵگاکەمان بەرەو باشتر دەبات، زۆرینەی ئەو ڕاهێنانە پزیشکیانەی کەبوونیان هەیە لەئێستادا نابێتە هۆی ڕاکێشانی خەڵکی. تەنانەت ئێستاش کاتێک درک بەبوونی تەنها نەخۆشیەک دەکەین، دەست بەجێ زانستی پزیشکی دابەش دەکەین بۆ چەند بەشێکی تایبەتمەند، کە زۆر زیانبەخش دەبێت.

'ڕایمۆند فرانسیس' وەڵامی درووست دەخاتەڕوو بۆ ژیانێکی درووست. بەبێ گوێدانە ئەوەی کەتۆ کێیت و لەچ دۆخێکی تەندرووستیدایت، بەخستنەڕووی چوارچێوەیەکی بەهێز، بۆپاراستنی تەندرووستیەکی نموونەیی، ئەم پەرتووکە هەموو شتە بنچینەییەکان پێکەوە گرێ دەدات، بەڕێگایەک کەهەمووکەس بتوانێت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ و کرداری بەکاری بهێنێت.

'ڕایمۆند فرانسیس' هاوکێشە تەندرووستیەکان ئاسان دەکات، بۆ کەمترین ڕێژەی هاوبەش_ بۆ هەر تاکە خانەیەک. ئەگەر تۆ گرنگی بە هەریەک لە خانەکانی جەستەت بدەیت، ئەوا نەخۆشی هەرگیز ناتوانێت ڕووبدات. دوورگەیەکی ڕوون و پاکە لەناو دەریایەکی شێواودا، پەرتووکی 'هەرگیز دووبارە نەخۆش مەبەوە' چارەسەرێکی یەکسەرییە بۆ کەسانی کارامە، و بەهەمان شێوەش بۆ کەسانی ئاسایی. ئەم پەرتووکە وەکو تەندرووستی تەنها لەیەک وانەدا. هەموومان، بەتایبەتی منداڵەکانمان پێویستە فێری ئەم نزیک بوونەوەی ڕێبازی تەندرووستی و نەخۆشیە ببن. لەڕابردوودا تەندرووستی و نەخۆشی وەک نهێنیەک وابوو، تەنها کەمێک کۆنترۆڵمان بەسەریدا هەبوو، بەڵام چیتر نا، ئێستا کۆنترۆڵمان بەسەریدا هەیە. زانینی تەنها یەک نەخۆشی و هەروەها تەنها دوو هۆکاری نەخۆشی، هێزمان دەداتێ بۆ تەندرووست باشی و هەروەها مانەوەش بە تەندرووستیەکی باش.

ناونیشانەکەی 'فرانسیس' هەموو ئەوەی ئەیڵێت ئەوەیە: 'هەرگیز دووبارە نەخۆش مەبەوە'.

'هارڤی دایمەند'.

لەمیانەی نووسینی پرفرۆشترین پەرتووکی نیویۆرک تایمز Fit for life

ڕێز و پێزانینەکان

١- هیچ کەسێک تەنها کار ناکات: گەشتە ١٧ ساڵییەکەم گەواهیدەری ئەوەیە کە ئەم پەرتووکە ببێت بەمەی ئێستا. کەسانێکی زۆر هەن لەم گەشتەدا سوپاسیان بکەم، هەروەها لەگەڵ بڵاوکەرەوەی زۆرباش، .... Health Inc، بۆ کردنی پەرتووکی never besich بەشێکی ڕاستی. ئەمەوێت سوپاس و پێزانینی خۆم دەرببڕم بۆ بیرمەندە گەورەکانی پێش خۆم، کەمن لەسەر حسابی کارەکانی ئەوان درووست بووم. پێشەنگەکانی وەکو "هیپۆکرەیتس"، "کلۆد بێرنارد"، "ئەنتۆنی پیشامپ"، "ڕێنێ دوبۆس"، "ئەلێکس کاریل"، "هانز سیلی"، "والتەر کانن"، "لینەس پاولینگ"، "ڕۆچەر ولیامز"، "ئیماتیۆل چێراسکین" و زۆرینەی تریش.

٢ئەمەوێت سوپاسی پرۆفیسۆرەکانم و هاوپۆلەکانم بکەم لەپەیمانگای تەکنەلۆجی. کە یارمەتی دەربوون لەدەوڵەمەندکردنی بەهرەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرەکانم.

٣_" ڕوسێڵ جافی"، کەپێشڕەوی کردم بەرەو ئاراستە گونجاوەکە، لەکاتێکدا من بۆ وەڵامی پرسیارەکانم دەگەڕام سەبارەت بەتەندرووستی و نەخۆشی. زۆر سوپاس بۆ دایک و باوکی خۆشەویستم، و یارمەتیدانیان لەپای ئەوەی کە کردیانم بەم کەسەی ئێستا، زۆر سوپاس بۆ خێزان و هاوڕێکانم، بۆ هاندانم و بۆ ئەو کاتژمێرانەی تەرخانیان کرد لە خوێندنەوە و لێدوانەکانیان لەسەر چەندین بەشی پەرتووکەکە، بەتایبەتی ئەمەوێت سوپاس و پێزانینی "مارک یەیرد"، "دەیڤد باتارۆ"، "جۆن کارۆڵ"، "Br"، "کامیلیەس چاڤیس"، "مارک جۆکەی"، "کاثلین کۆتن"، "پیتەر دیتۆمی"، "بێرنار دفریسێک"، "پاسکال جیرارد"، "دکتۆر پیتەر لچفیێڵد"، "کاسلین مارتوزا"، "ڕۆبەرت مێنکی میلەر"، "مۆلی مێرس"، "دکتۆر دەیڤد ڕۆڤنۆ"، "براندۆن سول"، "پامێلا سترۆنگ"، "نانسی تالیۆد"، "ئالیس نێلسن"، کە یارمەتیدەر بوون بۆ نووسینی ئەم پەرتووکە، تاوەکو بۆ خوێنەر زیاتر ڕوون و بەسود بێت. هەروەها سوپاس بۆ هەردوو ئیدیتەرە ناوازەکانم،

"لینا هۆڵ" و "بیەتریس ترەم هەنتەر"، کە زۆر هاوکار بوون تاوەکو ئەم پەرتووکە بکەنە پەرتووکێکی باشتر. هەروەها من سوپاسگوزاری سەدەها کەسم کەکارم لەگەڵ کردوون، وەکو ئامۆژگاریکەرێکی تەندروستی. دانەبەدانە شتێکی گرنگیان فێرکردووم دەربارەی لەشساغی، و یارمەتی دەربوون تاوەکو بۆچوونم پتەو بکەن دەربارەی گرنگی ڕێجیم و شێوازی ژیان لە خۆپارێزی و ڕێگری لە نەخۆشی:

لەکۆتایدا، ئەمەوێت سوپاسی نووسەرەکەم "کاستەر کۆتۆن" بکەم. بەبێ پاڵپشتی تۆ، هیچ پەرتووکێک بۆ خوێندنەوە لەئارادا نەدەبوو. سوپاس بۆ دۆستایەتیەکەت، هاندانت، ئارامگریت، خۆڕاگریت. هەروەها بۆ ئەو ساڵانەی کە بەسەختی کارت کرد، ئەو ڕۆژانەی کە بەسەرمان بردووە لەدرووستکردنی پەرتووکی never sick again هەمیشە وەک یادگارییەکی شیرین دەمێنێتەوە.

پێشەکی

هێندە نەخۆش بووم کە نەمدەتوانی جێگەکەم بەجێ بهێڵم، لەڕاستیدا هێندە لاواز بووم تەنانەت نەمدەتوانی سەریشم لەسەر سەرینەکەم بەرز بکەمەوە. لە تەمەنی ٤٨ساڵیدا، و لەلوتکەی کارکردنم لەبازرگانیەکی نێودەوڵەتیدا، خۆم لەلێواری مەرگدا بینیەوە. بەتەواوی ٤٠ پاوەندم لەکێشی ئاسایی لەدەست دابوو. وەک و ئێسکەپەیکەر وابووم. نیشانەکانی ژیانم لەدەست دابوو، دکتۆرەکەم پێشبینی مردنی لێ دەکردم.

بەڵام من بڕیارم دا ژیان هەڵبژێرم. ووتم "هەڵبژاردن" لەبەرئەوەی هەر خۆمم، بەپشت بەستنم بەزانیاریەکانم لەکیمیای زیندەیی و بڕیارم بۆئەوەی کەنامرم، ژیانی خۆمم ڕزگار کرد. تا ڕادەیەک هەندێک هەنگاوی سادەم گرتەبەر. بەڵام لەگەڵیشیدا هەنگاوێکی کاریگەرم نا. شتێکی زۆر بەهێزم دۆزیەوە: بەنزیکەیی دەتوانرێت هەموو نەخۆشییەک ڕێگری لێ بکرێت، یان تەشەنەی پێ بکرێت. و لەئەنجامی ئەمەدا لەشساغی هەڵبژاردنی خۆمانە، و پێویست ناکات کەس نەخۆش بکەوێت.

ئەم پەرتووکە بیردۆزێکی تازەی تەواوی لەشساغی و نەخۆشی دەخاتەڕوو، کە لەکۆتاییدا ئەو شێوازە دەگۆڕێت کەزانستی پزیشکی لەسەری ڕاهاتووە. ئەم پەرتووکە شێوازێکی شۆڕشگێڕانە پێشکەش دەکات بۆ زانین، درک پێکردنی لەشساغی، پەرتووکێک بۆ ژیان، لەسەر بنچینەی لوتکەی پێشکەوتنی زانست کەزۆر سادەیە بۆ تێگەیشتن. ئەم پەرتووکە هێزت دەداتێ بۆ کۆنترۆڵکردنی تەندرووستی خۆت، بەشێوازێک کەخۆت هەرگیز وێنات نەکردووە. لەڕاستیدا، مرۆڤ تەنها بەهۆی یەک نەخۆشیەوە دەناڵێنێت. هەموو نەخۆشیەکان هۆکارەکەی باش کارنەکردنی خانەکانە، گرنگ نیە نەخۆشیەکە "باو" بێت یان بەهۆی سەرماوە بێت، یاخود نەخۆشیەکی ئەقڵی بێت، وەک خەمۆکی، هەڕەشە لە ژیان بکات وەک شێرپەنجە. ئەم بیردۆزی باش کارنەکردنی خانەکان لەڕێگەی شێوازی تەندرووستی و نەخۆشیەوەیە، هەروەها ئەو تێگەیشتنێکی یەکگرتوو دەخاتەڕوو کە چ شتێک خەڵکی بەتەندرووستی دەهێڵێتەوە،

یاخود چ شتێک نەخۆشیان دەخات، دوو هۆکاری نەخۆشی، هۆکاری باش کارنەکردنی خانەکانن، ئەوانیش ئەمانەن: بەد خۆراکی، و ژەهراوی بوون. ئەم دوو هۆکارە لە شەش شوێنی ژیانی ڕۆژانەمان کار دەکەن. شەش ڕێگا هەر یەکێکمان دەبات بەرەو لەشساغی یاخود نەخۆشی، ئەگەر تۆ گرنگی بە پێویستیەکانی جەستەت بدەیت لەڕێگەی ئەم شەش ڕێگایەوە، ئەوا تۆ ئەوەی خانەکانت پێویستیانە پێیان دەدەیت و ئەوەی ژەهرە ڕێگری لێدەکەیت. هەرگیز نەخۆش ناکەویت.

ئەم بیردۆزەی کەلەم پەرتووکەدا خراوەتەڕوو_ بیردۆزێکی یەکگرتووی نەخۆشیە کە_ گرنگترین دۆزینەوەی تەندرووستیە کە لەماوەی ١٠٠ ساڵی ڕابردوودا دەرکەوتووە. هیچ شتێک بەوێنەی ئەم بیردۆزە بوونی نیە، لەمیانەی ئەم پێشکەوتنەی ئێستا کەپێی دەڵێن "زانستی پزیشکی مۆدێرن". بێ توانایی دامەزراوەی پزیشکی دەخاتەڕوو لەڕێگری نەکردن لەنەخۆشی و چارەسەرکردنی بەشێوەیەکی کاریگەر و پێویست. بیردۆزەکەم لە بواری تەندرووستیدا هێز و سادەیی و ڕوون و ئاشکرایی دەخاتەڕوو، لەجیاتی بێهێزی و بێ توانایی کەئێستا زۆرینەی خەڵک هەستی پێ دەکەن. زۆرینەی خەڵکی نوقوم بوون و سەریان لێشێواوە بەهۆی لێشاوی جێگیری زانیارییە تەندرووستیە دژبەیەکەکان. هەزاران جۆری جیاوازی نەخۆشی کە پزیشکەکان لەڕێگەی دەرمان و نەشتەرگەریەوە چارەسەری دەکەن. ئەم پێچ و دەورەی پزیشکەکان نیشانە و کاریگەرییە خراپەکان وەلا دەنێت و بەبێ ئەوەی نەخۆشی کەسەکان چارەسەر بکرێت، و زۆرینەی کات یان نەخۆشیەکە زیاد دەکات، یاخود ڕووبەڕووی مەرگ دەبنەوە. ئێمە لەکۆتایدا بێهێز و بێ توانا دەبین، چونکە هیچ بیرۆکەیەکمان نیە دەربارەی ئەوەی کەبۆچی نەخۆش کەوتووین، و چۆن سەرلەنوێ خۆمان چاک بکەینەوە. بیردۆزە تازەکەی من داوات لێدەکات کە گۆڕانکارییەکی بەهێز و کاریگەر درووست بکەیت دەربارەی بۆچوون و کلتوورەکان، سەبارەت بەنەخۆشی گرنگیدان بەتەندرووستی لەپێناو قەدەغە کردن و ڕێگری کردن لەنەخۆشی لەڕێگەی یاسای شەش ڕێگاوە، تۆ هێز دەدەیت بەخۆت بۆئەوەی باشتر بیت و بەتەندرووستی بمێنیتەوە لەنێوان دەستەکانی خۆتدا. ئەگەر هێندە نەخۆش بیت بەڕادەیەک کەهیوات لەدەست داوە، ئەوا ئەم ڕێبازە ڕێگات بۆ ڕووناک دەکاتەوە تا هەڵبژێریت. من چەند ساڵێک پێش ئێستا ئەم جۆرە تێگەیشتنە و بۆچوونەم هەبوو. هەرگیز نەخۆش نابم

لەڕووبەری یەکەمدا. من بیرۆکەکانم لەگەڵ هەزاران کەس لە جیهاندا ئاڵوگۆڕ کرد. کە پێکهاتبوو لەسەدان پزیشک. چاوم بە چەندین کەس کەوتووە کە بۆماوەی دەیەها ساڵ یان زیاتر نەخۆشن، ئەم زانیاریانەیان بەکارهێناوە و بەزووی چاک بوونەتەوە.

کەسانێکی زۆرم بینی کەبەشێوەیەکی زۆر و بێکۆتا سەردانی پزیشک، ونەخۆشخانە، کلینکەکانیان کردوە، و چەندین دەرمان و تەنانەت جادووشیان بەکارهێناوە، بەڵام بێ سوود بووە. بەڵام دووبارە چاک بوونەتەوە بەبەکارهێنانی بەرنامە لۆجیکی و ڕاست و زانستیەکان، بۆ باشترکردنی تەندروستی لەئاستی خانەیدا. ئەم پەرتووکە داوات لێدەکات بیرکردنەوەت لەسندووقی زانستی پزیشکی باو بێتە دەرەوە__ئەو سندووقەی کە دەتخنکێنێت بەهۆی زانیاری هەڵە و درۆوە، هەروەها ئەو تێگەیشتنە هەڵەیەت تێکدەشکێنێت کە بەڕاستی وات لێدەکات هەست بکەیت کە باشی.

سەرنج بدە کە بۆچوونە باوەکان چۆن دەتوانن بمانخەنە دواوە: بۆچی بەخێرایی ئەوە قبوڵ دەکەیت کەسترێس دەتوانێت نەخۆشمان بخات، بەڵام زۆر بەزەحمەت ئەوە قبوڵ دەکەین کەخۆشەویستی، پێکەنین، ژیانێکی هاوسەنگ دەتوانێت تەندروستیمان باشتر بکەن؟ بۆچی ئێمە ئامادەین بۆ خواردنی مادده کیمیاییەکان لەشێوەی دەرماندا، کە شتێکی نامۆ و بێگانەیە بۆ جەستەمان، بەڵام دوودڵین دەربارەی مادده سرووشتیەکان__ بەتایبەتی خۆراکە گونجاوەکان__ کە دەتوانن چاکمان بکەنەوە؟ بۆچی ئێمە ئامادەی زانینی زیانەکانی ژەهراوی بوونێکی ڕوون و ئاشکراین__ دەردانی بڕێکی زۆر لە ماددەی کیمیایی__ بۆ نموونە_، بەڵام خۆمان گێل دەکەین لەکاریگەری زیانی بڕێکی کەم لە مادده ژەهراوییەکان، کەلە جەستەماندا کەڵەکە دەبێت و ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر نەخۆشمان دەخات؟ جەستەمان توانایەکی سەرسوڕهێنەری هەیە بۆ چاکبوونەوە، بەڵام زۆر لاوازترە بەبەراورد بەوەی تۆ درکی پێ دەکەیت، ئەم پەرتووکە فێرت دەکات کەچۆن سوود لەم توانایە وەربگریت بۆ چاکبوونەوە، هەروەها چۆن خۆت لابدەیت لەژەهر و دڵەڕاوکێکان__ لە ژینگەو ناوەوەی جەستەی خۆشتدا__ کە وات لێدەکەن نەخۆش بکەویت. زۆر شتی مەترسیدار هەن لە دەوروبەرماندا کە پێیان نازانین کە هەموو ڕۆژێک دەبێتە هۆی زیان.

بیردۆزەکەم بۆ چاکبوونەوە، دەتباتە هێڵی پێشەوە جەنگی نێوان لەشساغی و نەخۆشی: خانەکان، جەستەت لەترلیۆنان خانە پێکهاتووە. خانەکان پێویستیان هەیە، کە من دیاریم کردوون، دەبێت ئاگاداریان بیت ئەگەر بەباشی کاریان کرد و خانەکانت تەندرووست بوون، ئەوا جەستەت نەخۆش نابێت. ئەگەر خانەکانت ئەوەیان پێ نەگەشت کە پێویستیانە یان ئەگەر تێکچوو بوون، و ژەهراوی بوو بوون، ئەوا بەشێوەیەکی درووست کار ناکەن و تۆش نەخۆش دەکەویت (لەوانەیە دۆزینەوەی ئەوەی کە ژەهری خانەکانت چیە سەرسامت بکات)، ئەو خانانەی کە ئەوەیان بەدەست دەگات کە پێویستیانە ئازار لەناو دەبەن و دەتوانن بەشێوەیەکی زۆرباش کار بکەن، هەروەها ژیانێکی تەندرووست دابین بکەن، بێگوێدانە تەمەنت، یان ئەو جینانەی کەبۆت ماوەتەوە، یاخود ئەو زیندەوەرە میکرۆبیانەی کە تووشت بوون. خانەی تەندرووست نەخۆشی ڕەت دەکاتەوە: هیچ کەسێک لەگەڵ خانەی تەندرووستدا هیچ هۆکارێکی نیە بۆ نەخۆش کەوتن، تەنانەت تووش بوونیشی بە سەرما. ئەو کەسانەی کەئێستا لەلایاندان زۆر لەوە نەخۆشترن کەئێمە درکی پێ دەکەین. هەروەها دە ساڵ زووتر دەمرن بە بەراورد بە توانا بۆماوەییەکەیان. ژیانی تەندرووست سەد ساڵ بەباشی تێ دەپەڕێنێت، و پێویستە ببێت بە مافێکی زگماکیمان. ئێمە هەمووکات بەم شێوە بیر لە لەشساغی ناکەینەوە، ئێمە بە ئەنقەست نەخۆشی هەڵنابژێرین، بەڵام ئێمە ئەو خۆراک و شێوازی ژیانە هەڵدەبژێرین کە بەرەو نەخۆشیمان دەبات. ئێمە توانای ئەوەمان نیە پێشبینی یاخود ڕێگری بکەین لە ناخۆشی یاخود زاڵ بین بەسەر نەخۆشیدا. زۆرینەی خەڵکی و دکتۆرەکان وەک ڕەچەتەیەکی پزیشکی ئەیبینن__ یاخود وەک ئەو دەرمانانەی کە پێویستی بە ڕەچەتەی پزیشکی نیە__ تەنها بە دەرکەوتنی نیشانە ڕوون و ئاشکراکان و دوای ڕوودانی کێشەیەکی گەورەی خانەیی بە فعلی. نەخۆش و پزیشکەکان بەشەکانی جەستە یاخود سیستمی جەستە پێکەوە چارەسەر ناکەن. کۆمەڵگەی پزیشکی سەرەکی بیردۆزێکی یەککگرتووی نیە بۆ نەخۆشی، و چارەسەر و پلانی خۆپارێزی و گرنگیدان بە تەندرووستی. هەروەها تەندرووستی ڕاستەقینە بەردەوام بووە بەخەونێک. ئەم پەرتووکە باس لەوە دەکات کەچۆن جەستە بپارێزیت__ هەموو خانەکانت__ لەپێناو تەندرووستی ڕاستەقینەدا. پێگەیشتن لە شەش ڕێگا بەرەو تەندرووستی و جێبەجێ کردنیان لە ئاڕاستەیەکی ڕاست و

درووست ژیانت دەگۆڕێت. شتانێک فێردەبیت دەربارەی خۆراک کە ڕەنگە پێشتر هەرگیز گوێت لێ نەبوو بێت. کە بریتیە لەوەی چۆن بازاڕی بکەین، و ئەو ڕێگایەی کەخواردنی پێ درووست دەکەین، یاخود ئەو خواردنانەی کە لەیەک ژەمدا کۆیان دەکەیتەوە، وە جیاوازی نێوان لەشساغی و نەخۆشی ڕوون دەکاتەوە. فێری زانینی مەترسیەکان دەبیت لەماڵەکەتدا، هەروەها چۆنیەتی وەستاندنی ئەو ژەهرانەی کە لە جەستەی خۆتدا درووست بووە، هەندێک زانیاری تایبەت فێر دەبیت، دەربارەی سەرچاوەی ڤیتامینە جۆراوجۆرەکان، کە پێویستە وەریان بگریت، و ئەو هەویری ددانەی کەپێویستە بەکاری بهێنیت، هەروەها ئەو زەیتی زەیتوونەی کەپێویستە بیکڕیت. من هەڵدەستم بەدەستنیشانکردن و دیاریکردنی براندەکان لەسەر بنچینەی کاریگەری ئەو بەرهەمانە لەسەر خانەکان، لەبەرئەوەی کڕینی بەرهەمی هەڵە بە تەندرووستی ناتهێڵێتەوە هەرگیز.

لەڕاستیدا هەندێک بەرهەم ناتەندرووستت دەکەن. سەرنج بدەرە ژیانی خۆت: ئایا بەدەست دۆخێکی تەندرووستیەوە دەناڵێنیت، کە وازت لە چارەسەرکردنی هێناوە و وەک بەشێک لەچارەنووس قبوڵت کردووە؟ لەم پزیشکەوە چوویت بۆ ئەم پزیشک، سەرت گێژ دەخوات لەنێوان دەستنیشانکردنە دژبەیەکەکانی نەخۆشیەکەت و ئەو بیرۆکە جیاوازانەی کە کام چارەسەر باشترینە؟ ئایا دۆڵابەکەت پڕە لەو دەرمانانەی کە بە ڕێکوپێکی و لەکاتی خۆیدا دەیخۆیت، بەڵام بەبێ ئەوەی هەست بەهیچ باش بوونێک بکەی؟ ئایا زۆربەی کاتەکان هیلاک بوویت؟ ئایا پێشبینی دەکەیت تا تەمەنی دوای ٨٠ ساڵیش بژیت؟ ئەم پەرتووکە لەو پێچ و دەورەیەی پزیشکەکان ڕزگارت دەکات، دەتبات بەرەو ڕێگای چاک بوونەوە، ئەم پەرتووکە چۆنیەتی پرسیارکردنت فێردەکات سەبارەت بەو ئامۆژگارییانەی پزیشکەکەت پێتدەدات و هەڵسەنگاندنی ئەو دەرمانانەی کە پێویستە وەریان بگریت. ئەگەر هەرچیەک بێت. دەتوانیت ئەو هێز و وزەیە بگەڕێنیتەوە بۆ ژیان کردن، کەڕەنگە وا بیرت کردبێتەوە بۆ هەمیشە لەدەستت داوە. لەگەڵ ئەم پەرتووکە فێر دەبیت کەچۆن زیاد لە ١٠٠ ساڵیش بژیت. بە تەماشاکردنی لەشساغی و نەخۆشی بەچەندین ڕێگای نوێ، هەروەها تێگەیشتن لەوەی چۆن لەشساغی هەڵبژێرین، دەتوانیت دووبارە هەڵسەنگاندن بۆ ئەو نەخۆشیانە بکەیتەوە کە قبوڵتکردبوو کە ناتوانیت خۆتی لێ لابدەیت. لەوانەیە تۆش شۆک بیت بەزانینی ئەوەی

کەچەندین جار ئەوەت هەڵبژاردووە کە لەشساغ دەبیت. نهێنیەکانی خۆمت بۆ ژیان نیشان دەدەم، کە بەشێوازێکی گەورە و شێوازی بچووک چۆن وا لەخۆت دەکەیت دووبارە هەرگیز نەخۆش نەبیت. باسی تواناکانی مرۆڤ دەکەم بۆ لەشساغی___ و ژیانێکی نوێ ___ کە پێشتر هەرگیز پێت وانەبووە کەدەکرێت. ئاسۆت بۆ دەکرێتەوە کاتێک بۆت دەردەکەوێت دەتوانیت بژیت. بەتەواوی و بەهێز. دەتوانیت زیات لە دەیە ساڵەکان بژیت کە پێتوابوو ئەوە پیرترین تەمەنە کە پێی بگەیت.

زۆرینەی خەڵکی زیاتر لەبارەی کارکردنی ئۆتۆمبێلەکانیان ئەوە دەزانن، وەک لەوەی بزانن لاشەی خۆیان پێویستی بە چیە تا کار بکات. هەروەها زیاتر ئاگایان لە پاراستنی ئۆتۆمبێلەکانیانە وەک لە پاراستنی خۆیان. خەڵکی پێیان وایە لەبەرئەوەی زانیاریان نیە، یاخود ڕاهێنانی پزیشکیان وەرنەگرتووە، نازانن چی شتێکی هەڵە بەسەر لاشەیاندا دێت، و چۆن چارەسەری بکەن، بەڵام ڕاستیەکە ئەوەیە کە زانین و هێز لەدەست هەر یەکێکدایە. هێشتا هیچ بیردۆزێک نیە زۆر سادە بێت دەربارەی لەشساغی، بەڵام هێشتا هیوابەخشن بەمرۆڤ، ئەم ڕێبازە بەهەزاران لەو سەرلێشێوانانە دەسڕێتەوە کەپێی دەڵێن "نەخۆشی" . زۆرینەی ئەو چارەسەرە پزیشکیە مۆدێرنانە دەسڕێتەوە___ دەرمان و نەشتەرگەری___ کە ژەهراوی و دەگمەن و شتێکی پێویست و گرنگ نین. لەبری ئەوە سەرنج دەخاتەسەر کێشە باوەکانی نەخۆشیەکان، هەروەها چۆنیەتی چارەسەرکردنیان. هەروەها ئەم پەرتووکە واز لەجیهانی ئاڵۆز و شێواوی نەخۆشی و دەرمان دەهێنێت، وە تێگەیشتنمان بۆ لەشساغی و نەخۆشی ئاسان دەکات، ڕێگە بەخەڵکی دەدات بۆ ڕێگریکردن و بڵاوبوونەوەی نەخۆشی لەڕێگەی دیاریکردنی هۆکارەکانیەوە لە بەگژداچوونەوەی هەموو بەرکەوتە ئاڵۆزەکان، ڕێبازێکی یەکسەرییە تاوەکو تەندروست باش بیت و هەر بەو باشیەش دەمێنیتەوە___ دوورگەیەکی ڕوون و ئاشکرایە لە دەریایەکی شێواودا. بە سادەترین زمان ئەوەیە کەچۆن تەندروستی پێوەرێک بێت کە بتوانێت وەکو هاوکێشەیەک بخرێتەڕوو.

تەندروستی= بیرکردنەوەی ئەرێنی ___ شتە نێگەتیڤەکان.

باشی تەندروستیت دیاری دەکرێت لەڕێگەی ئەو شتە ئەرێنیانەی کەبۆ جەستەت ئەنجامی دەدەیت، بەلێدەرکردنی ئەو شتە نەرێنیانەی کەبۆ جەستەت ئەنجامی دەدەیت.

ئەم چەمکە قورس و ئاڵۆز نیە، سەرنج ڕاکێش و بنچینەییە: زۆر بەسادەیی ئەمە ڕاستیە، کێشەکە ئەوەیە ئەم زانیارییە ڕاست و بێ هەڵانە دەربارەی هۆکارگەلەکان کەکاریگەری هەیە لەسەر ئەم هاوکێشەیە قورسە بۆ دەستکەوتن. زانیارییە ڕاست و بێ هەڵەکان ئەوانەن کەئەرێنین و باشن بۆت، و ئەوانەن کە بە ئاسانی دەست ناکەون، بڵاوبوونەوەی زانیارییە دژبەیەکەکان و قسە ئەفسانەییەکان، هەروەها ڕاوبۆچوونی خەڵک وەک ئەوە وایە شتێکی ڕاست بن.

زۆربەی ئەو نووسەرانەی لەبارەی تەندرووستیەوە دەنووسن، مەشقپێکراونین لە زانستدا، هەروەها زانیارییە تایبەتیەکە لێکدانەوەی هەڵەی بۆ دەکەن، یاخود وەک ووتوویەتی لاسایی یەک دەکەنەوە. زۆربەی جار کوێر پێشڕەوی کوێر دەکات. بۆ هەڵبژاردنی لەشساغی، پێویستە لەسەرت بزانیت چۆن هەڵبژاردنە باش و خراپەکان دیاری دەکەیت، کە پەیوەستن بەبەرنامەی ڕێجیم کردن، بەرکەوتن بەژەهر، ڕاهێنانی وەرزشی، ڕەچەتەی پزیشکی و ئەو دەرمانەی کەبۆ خۆشی و کات بەسەر بردن بەکاردێن، قەلەقی و هۆکارەکانی دیکە. ئەم پەرتووکە نیشانت دەدات کەچۆن ئەم جیاوازیانە بکەین. تۆ بە فعلی جیاکردنەوەکان سەبارەت بەوخۆراکانەی دەیانکڕیت لەم پەرتووکەدا دەخوێنیتەوە، هەروەها ئاگادارییەکان سەبارەت بەو ڕەچەتە پزیشکیانەی کە وەری دەگریت و سنورەکانی داپۆشینی پلانە تەندرووستیەکانت. بەڵام ئەگەر دەتەوێت تەندرووست بیت و هەر بە تەندرووستیش بمێنیتەوە، پێویستە لەسەرت سەرەتا لەوە تێبگەیت کەجەستەت پێویستی بەچیە. زۆربەی پەرتووکە تەندرووستیەکان ڕەچەتەی خواردن و، لیستی ڕێجیم، هەروەها ڕژێمی وەرزشی کە دەبێت بە کوێرانە دوای بکەویت، بەبێ هیچ تێگەیشتنێکی ڕاستەقینە سەبارەت بەهۆکارە ڕاستەقینەکەی پشتەوەی. ئەم پەرتووکە جیاوازە. ئەم پەرتووکە چەمکێکی بەهێز و لۆجیکی سەبارەت بەتەندرووستی دەخاتەڕوو. چوارچێوەیەکە کەیارمەتیت دەدات بۆ گەیشتن بەکۆتا دەرئەنجامەکانت و بڕیاردانت لەسەری. لەگەڵ ئەم چوارچێوەیەدا، بناغەیەکت دەبێت بۆ تێگەیشتن کە کام بڕیارت پێویستە کەبیدەیت، لەچ کاتێکدا بیدەیت و بۆچی؟ جەستەت لەخانەکان پێکدێت. کاتێک ڕێژەیەکی زۆری خانەکانت، باش کارناکەن، ئەوا سیستمی جەستەت تێک دەچێت، بەرەو نەخۆشیەک دەڕوات. باش کارنەکردنی خانەیی.

باش کارنەکردنی خانەش تەنها دوو هۆکاری هەیە:

یەکەم/کەمی: بریتیە لەوەی خانەکان ئەوەیان بەدەست ناگات کە پێویستیانە.

دووەم/ژەهــراوی بــوون: واتە خانەکــان ژەهــراوی دەبــن لەڕێــگەی شــتێکەوە کەپێویسـتیان نـیە. سـەرئەنجام، شـەش ڕێگەچارە بـوونی هەیە لەنێوان لەشسـاغی و نەخۆشی دا کەدەتوانیت لەڕێگەیەوە تەندرووستی خانەکانمان بگۆڕین بۆباشتر، یاخود خراپتر. دەتوانین لەشساغ بین یاخود نەخۆش، بەمانایەکی تر (کەمی یاخود ژەهراوی بوون) بەئەنجامدانی ئەم ڕێگا چارەیە:

ڕێگە چارەی یەکەم___ خۆراک:

تۆ ئەوەیت کە ئەخۆیت. فێر دەبیت کەچۆن جۆرەکانی خۆراک دیاری بکەیت، و هەروەها ئامادەی بکەیت کە توانا دەدات بە خانەکانت بۆئەوەی باشترین کار ئەنجام بدەن.

ڕێگە چارەی دووەم___ ژەهر:

ژەهـر مـاددەیەکە کەخـۆی وەردەداتە فرمـانی ئاسـایی خـانەوە. بەوجـۆرە دەبێتە هۆکاری باش کارنەکردنی خانەکان، کەنەخۆشییە. ئەم پەرتووکە فێرت دەکات چۆن شوێنی ژەهرەکان بدۆزیتەوە و هەروەها چۆن ڕێگریان لێ بکەیت.

ڕێگە چارەی سێیەم___ دەروونی:

جەستە و مێشک پێکەوە بەستراون و لێک جیا نابنەوە: هەردووکیان هەمان شتن. شـــێوازی کاردانەوەمـــان بـــۆ ڕووداوەکـــان و هەروەهـــا وەڵامـــدانەوەمان بـــۆ بیرکردنەوەکانمـان و هەسـت و سـۆزمان بەشـێوەیەکی ڕاسـتەوخۆ کـاریگەری هەیە لەسەر خانەکانمان.

ڕێگە چارەی چوارەم___ فیزیایی (کرداری):

خـانە و جەسـتەمان پێویسـتی بەچاودێری کرداری هەیە، هەروەک ئۆتۆمبێل. ئایا وەرزش، پشوودان، و تیشکی ڕووناکی و هەوای پاکت وەرگرتووە. بەپێی پێویست؟

ڕێگە چارەی پێنجەم___ بۆماوەیی:

جینەکـان کاریگەریـان هەیە لەسـەر خانەکانمـان، بەڵام بەو ڕادەیەش نـا کەزانسـتی پزیشکی مۆدێرن پێیوایە، لەم پەرتووکە فێردەبیت کەچۆن سود لەتوانا بۆ ماوەییەکانت وەربگریت و ___ ڕێگری بکەیت لەتێکچوونی بۆماوەیی.

ڕێگە چارەی شەشەم___ پزیشکی:

پزیشــکی مــۆدێرن هەمــوو ســاڵێک بەهەزاران خەڵــک دەکوژێــت و زیانیــان پێدەگەیەنێت. فێری چۆنیەتی کاریگەری دەرمان ببە لەسەر خانەکانت. بڕیاری ژیرانە بدە سەبارەت بەوەی کام چارەسەرت پێویستە و کامەشت پێویست نیە. ئەوەی پێویستە لەهەموو کاتێکدا بیزانیت ئەوەیە کە لەکام ئاراستەوە دەڕۆیت بەرەو شەش ڕێگە چارەکە، لەپێناو گەیشتن بەلەشساغی یاخود نەخۆشی___. هەروەها بۆئەوەی چاکسازی بکەیت. تۆ ناتوانیت بڕیارێکی باش بدەیت تەنها لەڕێگەی یەک یان دوو ڕێگەچارەوە، بەڵکو پێشبینی بەدەستهێنانی تەندرووستیەکی نموونەیی بکە: ئەم ڕێبازە زۆرینەی پلان و پەرتووکە تەندرووستیەکان دیاری دەکات، کەدەشێت بەسوودبن. زۆرینەی ڕێبازەکانی دیکە لەسەر ڕێگا درووستەکەن، بەلام ئەوان سەیری تەواوی وێنەکە ناکەن. بڕیاردانی هەڵبژاردنی لەشساغی بە جێبەجێ کردنی هەر شەش ڕێگە چارەکە ئەوەیە هێز دەدات بەجەستە، تاوەک ئەوەی هەیە خۆی ڕێک بخاتەوە و هەم خۆشی چاک بکاتەوە.

شتەکە ئەمەیە، هەر بڕیارێکی پۆزەتیڤ کەتۆ دەیدەیت بەرەو لەشساغی، لەسەر هەر ڕێگەچارەیەک یاخود لەهەر کاتێکدا ئەوا ژیانت بەرەو باش بوون و گەشەسەندن دەبات. هەر هەنگاوێکت بەرەو لەشساغی نزیکترت دەکاتەوە لە تواناکانت و دوورترت دەخاتەوە لەمەترسی نەخۆشی و ئازار. هەر بەشداری کردنێک ، گرنگ نیە ئەگەر بچووکیش بێت، بەلام هێشتا گرنگ و بایەخدارە.

١

خەریک بوو بمرم

"پێشکەوتنی گەورەی دواتر لەتەندرووستی خەڵکی ئەمریکادا دیاری دەکرێت لەڕێگەی ئەوەی کە هەر تاکێک ئامادەیە چی بکات لەپێناو خۆیدا".

"جۆن نۆلز"

سەرۆکی پێشووی دامەزراوەی ڕۆکهلی.

چەند ساڵێکی کەم پێش ئێستا، هیچ کەس نەیدەتوانی قایلم بکات بەنووسینی پەرتووکێکی یەکسەری، سەبارەت بەتەندرووستی مرۆڤ و جێبەجێ کردنی، من پسپۆڕی تەندرووستی نەبووم: لەڕاستیدا، بیرم لەبابەتەکە نەکردبوویەوە، وام دانابوو کەمن کەسێکی لەشساغم و لەوبارەیەوە ناتوانم زۆر شتی تر بکەم بۆ باشتر بوونم. هێشتا من ئەمڕۆ لێرەم، ژیانم تەرخان کردووە بۆ توێژینەوە و باشترکردنی تەندرووستی. نیگەران بوون دەربارەی تەندرووستیمان شتێکە لەنێوان هەمووماندا هاوبەشە. هەموومان حەز دەکەین ژیانێکی زۆر نایاب و دوور لەهەموو نەخۆشیەک بژین، گرنگ نیە ئەو ژیانە چەند درێژە بکێشێت. بەڵام زۆرینەی ئێمە هیچ شتێک نازانین دەربارەی ئەوەی کە بەڕاستی دەتوانین و هەروەها ڕێی تێدەچێت دوور لەهەموو نەخۆشیەک بژین.

لەبەرئەوە کارە هەرە لەپێشینەکانمان لە کۆنترۆڵ دەردەچێت، لەڕێگەی ئەو خوانەی کە تەندرووستیمان دەخەنە مەترسیەوە. پاشان نیشانە سەرەتاییەکانی نەخۆشیەکە پشتگوێ دەخەین، و شتە سەرەکی و بنچینەییەکان دەخەینە کارەساتەوە. ئەوە ڕێک ئەوەیە کەمن کردم. لەمیانەی کارەکەی پێشوومدا، من سەرۆکی ڕاوێژکاری کارگێڕی نێودەوڵەتی بووم لەکۆمپانیایەک کەتایبەت بوو بە ململانێی نێودەوڵەتی، پیشەسازی و بەرهەمداری. من ڕاوێژکاری کۆمپانیاکانی فۆرتون ٥٠٠، وەزارەتی دەرەوەی نەتەوە یەکگرتووەکان بووم، هەروەها ڕاوێژکاری زۆرینەی وەزیرەکان بووم لەحکومەتە بیانیەکان. ژیان بۆمن زۆرباش بوو، پاشان نیشانە پێش وەختەکان دەرکەوتن کە شتەکانی گۆڕی لەساڵی ١٩٨٣، من دەستم کرد بەسستی و خاوبوونەوە،

هەتا زیاتر بخەوتمایە زیاتر ماندووتر دەبووم بەئاسانی، تووشی چەندبارە بوونەوەی هەستیاری کاردانەوە بووم، کەبریتی بوون لە ئاو هاتنەخوارەوە بە لووتدا، خوراندنی چاو، پژمین، دڵە کوتێ، سووربوونەوەی پێست. بەدەست ئازاری ماسولکە و جومگەوە دەمناڵاند.

هەندێک توانای ئەقڵی و جەستەیم لەدەست دا، کەرێگەی دا بەکارکردنم لەسەر ئاستی کاری بازرگانی و حکومی ژیانم کەمتر خۆشی ماو تەنها ئیشی سوکم دەکرد. من ئەم گازەندە و بارودۆخەی خۆمم خستەبەردەم پزیشکەکەمەوە، کە پلەی وەک باشترین پێدرا بوو لەکۆمەڵگەی پزیشکی. ئەو پشکنینی بۆ کردم، زۆر پشکنینی تری بۆ ئەنجام دام. پێی ووتم کە "تۆ تەندرووستیت زۆرباشە" . کاتێک من نارەزایم دەربڕی و ووتم: "من هەست ناکەم تەندرووستیم لەباشیدا بێت". ئەو وەڵامی دامەوە و ووتی: " تۆ تەنها بەرەو پیربوون دەچیت". من دووبارە نارەزایم دەربڕی و ووتم: "من هەرگیز بەدرێژایی ژیانم هەستم بەو شتانە نەکردووە". وەڵامی دامەوە و ووتی: "باشە، چونکە تۆ پێشتر لەم تەمەنەدا نەبووی". من ٤٦ ساڵ بووم. لەدوایدا ئەوەم بۆ دەرکەوت کە پزیشکەکان هیچ پرۆتۆکۆڵ و پێوانەیەکی دامەزراو و جێگیریان نیە بۆ پێوانەی داهەزانی پێشوەختەی تەندرووستی. لەبری ئەوە ئەوان شتەکە دەخەنە ئەستۆی "پیری"، بۆ زۆرینەی هەستەکانی ناتەندرووستی، تەنانەت لەو تەمەنانەی مرۆڤ لەهەرەتی لاوێتیدایە (بیرت بێت من تەنها ٤٦ ساڵ بووم کاتێک یەکەم جار هەستم بەئازار کرد بەهۆی کێشەکانمەوە کە درانەپاڵ پیری). پزیشکەکان بەبەردەوامی وا دادەنێن کەنەخۆشەکە تەندرووست باشە تاوەکو نەخۆشەکە بارودۆخی تێک دەچێت و نیشانەکانی تێدا ڕوودەدات پاشان پزیشکەکە وەک نەخۆشی دیاری دەکات. لەماوەی ساڵ و نیوێکدا نیشانەکانم خراپتر بوو. بەئاشکرا زۆر شەکەت و ماندوو بووم. پێویستم بەخەوی زۆر زیاتر هەبوو بەبەردەوامی، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەر هەستم بەهیلاکی دەکرد، شەکەتی و ماندوێتی سەفەرکردنی قورسکرد بۆم، لەکاتێکدا کارەکەم پێویستی بەوە دەکرد. کاردانەوە هەستیاریەکانم زۆر زیاتربوو، دەمناڵاند بەهۆی پژمینێکی هێندە قورس و توونەدەوە کەدەبوو دوای هەر پژمینێک پشوو وەربگرم.

دڵەکوتێ و لێدانەکانی دڵم زۆر یاری دەکرد زۆر بەڕوونی. ئەڵقەی ڕەنگاو ڕەنگم دەبینی بەچوار دەوری گڵۆپەکاندا و بینینم لێڵ بوو. لەکۆتایدا بڕیارم دا داوای یارمەتی لە پزیشکێکی هەستیاری بکەم، درکم بەوە نەکرد، کاتێک لەو بەیانیە چارەنووس سازەدا دەچمە ژووری دکتۆرەکەوە، ئەوە کۆتا ڕۆژە لەو ژیانەی کەپێشتر هەمبووە. پزیشکی هەستیاریەکە پشکنینێکی بۆ کردم کەپێی دەوترا intradermal test کە بە دەرزییەک ماوەیەکی هەستیاری دەخستە ژێر پێستەکەوە. لەم پشکنینە زۆر زیاتر هاندەر و هەستیارتر بوو لەپشکنینە نموونەییە باوەکانی تر، کەبۆ زۆرینەی خەڵکی ئەنجام دەدات، ئەم پشکنینە ئەو هەستیاریانەی دیاری دەکات کەڕەنگە وون بووبێتن. بەهەرحاڵ، ئەگەر کەسێک هەستیاری هەبێت بۆئەم ماددەیە، ئەوا زیاتر هەستیاریەکە هاندەدات و بارودۆخەکە خراپتر دەبێت. پزیشکەکەم ئەمەی پشتگوێ خست کەتۆماری FDAم پێبڵێت ک ڕاپۆرتەکانی سەبارەت بە بەرکەوتووان ۓ مردووان لەم پشکنینەوە بەردەست دەخات. بۆ ئەو بارودۆخە و ناڵاندنم بەدەست دەرکەوتە توندەکانی هەستیاری لەوکاتەدا دەبوو پزیشکەکەم بە وریاییەوە مامەڵە بکات، و پێشبینی ئەوە بکات کە پشکنینێکی intradermal test کە ڕەنگە ببێتەهۆی کاردانەوەیەکی بەرچاو و ترسناک. هەرواش بوو. کاردانەوەکە زۆر جەرگ بڕ بوو. بووە هۆی ئەوەی سیستمی بەرگریم لە کۆنترۆڵ دەربچێت. لەماوەی هەفتەی دواتردا بەنزیکەی تەواوی کاتەکە دەخەوتم، و وا دەردەکەوتم دە ساڵ چۆتەسەر تەمەنم. من بەدەست شەکەتی و بێ تواناییەوە دەمناڵاند، کەپێشتر بەهیچ شتێکی هاوشێوەی وەک ئەوەدا تێنەپەڕی بووم. پێش پشکنینەکە، هەر هیچ نەبێ هەندێک هەستیاری ترسناکم هەبوو، ئەمتوانی هەندێک لەکارەکانم بکەم بەئاسایی، بەڵام دوای ئەوە، بەڕاستی زۆر نەخۆش کەوتم و بەتەواوی توانای کارکردنم نەما. چەند ساڵێک دواتر، یەکێک لەباشترین پزیشکەکان___ وەسفێکی پڕ مانای پێدام سەبارەت بەوەی کەمن چیم بەسەر هاتووە و توشی چی بووم.

حاڵەتە تەندروستیە ترسناکەکەی منی وەسف کرد بەوەی کەلە لێواری سەرە مەرگدام. پزیشکی هەستیاریەکەم درکی بەلاوازیم دەکرد، کەدەیتوانی لەسەرەتادا لەڕێگەی خۆراک و دەرمانە پارێزەرەکانەوە لەلێواری سەرە مەرگ دوورم بخاتەوە. بڕیاری پزیشکی هەستیاریەکەم بۆ ئەنجامدانی پشکنینی هاندەر منی خستە لێواری

سەرە مەرگ و چاڵێکی قوڵی شکستی تەندرووستی. دە مانگ دواتر، من هێشتا لەو چاڵە قوڵەی نەخۆشی و پەرێشانی دا بووم، بە دارمانی بەردەوامی تەندرووستیم. لە رابردوودا کاتێک نەخۆش دەکەوتم، هەمیشە لەماوەی چەند رۆژێک یان چەند هەفتەیەکدا چاک دەبوومەوە. بەڵام ئەمجارە بەڕاستی جیاوازە. تووشی شەکەتی و ماندووبوونێکی درێژخایەن بووم، هەروەها چەندین جۆری هەستیاریم بۆ مادده کیمیاییەکان و کاردانەوەم بەنزیکەی بۆ هەموو شتێک هەبوو.

تووشی چەند جۆرێکی نەخۆشی سیستمی بەرگری بووم، کەبریتی بوو لەنەخۆشی شۆگرێن (چاو)، ئیلتیهابی غودەی دەرەقی، نەخۆشی گورگر (جۆرێکە لەنەخۆشی پێست)، لەم نەخۆشیانەدا سیستمی بەرگری پەلاماری شانەکانی جەستە دەدات، کەدەبێتەهۆی زنجیرە کێشەیەکی ترسناک. لەم حاڵەتەی مندا، سیستمی بەرگری پەلاماری لیکەڕژێنەکانم، ڕژێنەکانی فرمێسک، ڕژێنەکانی غودەی دەرەقی، گورچیلە، هەروەها شانە پێکەوە بەستراوەکانمی دەدا. لیستێکی درێژم لەنیشانەی نەخۆشیە لاوازەکان هەبوو، کەبریتی بوون لەسەرگێژ خواردن، لاوازی بیرەوەری، سکچوون، خەمۆکی، دڵەکوتێ، لێڵی بینین، ئازاری جومگە و ماسولکە، ئاوسانی سک، دڵ تێکەڵهاتن، مێروولەکردن، نۆرەی مێشک (حاڵەتێکە لە مێشکدا ڕوودەدات کە کاریگەری لەسەر ڕەفتار و هەستەکان و جوڵە هەیە) . نەمدەتوانی هیچ جۆرە چالاکیەک ئەنجام بدەم، لەشساغیم لەدەست چوو، هەروەها ئەو ژیانەی پێشتر هەمبوو تەواو بوو.

لەماوەی ئەو دە مانگە دێوەزمەیەدا، سەردانی ٣٦ پزیشکم کرد، چەندین نیشانەم هەبوو کە خستمە بەردەم هەر یەکێکیانەوە، کەپێکهاتبوون لەپزیشکی چاو، هەرس، هەروەها پزیشکی مێشک و دەمار، پزیشکی تایبەت بە ڕژێن و هۆرمۆنەکان، پزیشکی دڵ، پزیشکی هەستیاری، ڕۆماتیزمە، پزیشکی دەروونی، هەروەها پزیشکی هەناوی، سیستمی بەرگری. لەپزیشکێکەوە ڕامدەکرد بۆ پزیشکێکی دیکە، هەندێک جار دوو یان سێ پزیشکم لە ڕۆژێکدا دەبینی، زۆر بێزارکەر بوو. بێگوومان گوێم لە ژمارەیەکی زۆری بۆچوونی دووەم و سێیەم و چوارەم دەبوو کەزۆرینەی کات دژ بەیەک بوون. بەڵام هیچ کامیان بەشێوەیەکی تایبەتی بەسوود نەبوون. جۆربەجۆری نیشانەکانم بەتەواوەتی پزیشکەکانی حەپەساو کرد بوو (چەند ئاسانتر و باشتر دەبوو ئەوان ئەوەیان بزانیایە کە ئێستا من دەیزانم: کەتەنها یەک نەخۆشی بوونی هەیە و نیشانەکان

گرنگ نیە) چەندین پشکنینی گرانبەهایان ئەنجامدا، تەنها مەبەست لێی ئەوە بوو ناوێکی جیاوازتر بدەن بە نیشانە و دەرکەوتەکانم، هەروەک نەخۆشی کۆئەندامی هەستەدەمار، ئیلتیهابی کۆڵۆن، نارێکی لێدانی دڵ، ئازاری جومگە، کێمرا تایتس (نەخۆشی چاو)، هەڵئاوسانی غودەی دەرەقی و چەندینی تریش. ئەوان تەنها نیشانەکانی منیان بەناوێکی تەکنیکی و دیاریکردنێکی باو وەسف دەکرد، پاشان حسابەکەمان دەنارد، و پێشبینیان کرد کەمن 'هایۆکۆندیاک'م هەیە (واتە کەسێک بەزۆر مەرقی تەندرووستی خۆی هەبێت و هەمیشە خۆی بزانێت)، وێنای ناتەندرووستی دەکات. زۆرینەی پزیشکەکان وایان داناوە کەئەگەر نەزانن گرفتە تەندرووستیەکە چیە؟ پێویستە نەخۆشەکە خۆی دەستنیشانی نەخۆشیەکەی بکات و بزانێت نەخۆشیەکە چیە. لەوکاتەدا وابیرم دەکردەوە هەموو پزیشکەکان سەریان سوڕماوە، چونکە حاڵەتەکەی من زۆر ئاڵۆز بوو. بەڵام لەکۆتایدا، هەرچۆنێک بێت، ئەوەی سەلماند کە وەڵامەکان زۆر سادەن. وەڵامەکان هەمیشە لەوێ بوو، تەنها پێویست بوو کە بزانیت کوێ بۆ دەگەڕێیت.

لە خراپەوە بۆ خراپتر

دوای بەسەربردنی دە مانگ لەنەخۆشی، شتەکان بەرەو خراپتر چوون. یەکێک لەو پزیشکانەی کەلەو دواییانەدا سەردانم کرد، گەشتە ئەو بیروڕایەی کەخەریکە نەخۆشیەکە دەمکوژێت. دەرمانی دژە بەکتریا (ئەنتی پاراسایت)ی بۆ نووسیم، کەبریتی بوو لە metronidazole، کەبووە هۆی ژەهراوی بوونی جگەرم، دەمناڵاند بەهۆی کاردانەوەی توندم بۆ دەرمانەکان. لەم بارودۆخە لاواز و هەستیارەم بۆ ماددەی کیمیایی، هەرگیز نەدەبوو ئەم دەرمانە وەربگرم و بەکاریبهێنم، لەکاتێکدا دواتر فێری ئەدەبیاتی پزیشکی بووم، ئەم شتانەم بۆ دەرکەوت. لەوانەیە وا پێویست بکات کەباشتریش بزانم. بەپێی ئەو ئەزموونەی لەگەڵ پزیشکەکاندا هەمبوو، بەڵام متمانەم بە پزیشکەکە کرد و هیچ هەڵبژاردنێکی ترم نەبوو، دەرمانەکەم وەرگرت وەک زانراوە metronidazole پەستان و گوشار بۆ جگەر درووست دەکات، و بەڕاستی جگەری منیش لەژێر پەستانێکی زۆردا بوو، نەمدەتوانی بەرگەی هەڵگرتنی ژەهرێکی تریش بگرم. جگەرم شکستی هێنا، و کەوتمە لێواری مەرگ. لەکاتێکدا لەسەر جێگاکەم پاڵکەوتبووم، بەهۆی نەخۆشیەکی کوشندەی هەڵئاوسانی جگەر لەدەرئەنجامی دەرمانی

کیمیاییەوە، کێشم لە ٧٢ کیلۆوە بوو بە ٥٤ کیلۆ، وەکو ئێسکە پەیکەر، هێندە لاواز بووم تەنانەت نەمدەتوانی سەرم بەرز بکەمەوە. نیشانە هەستیاریەکانی ژیانم شکستی هێنا. پزیشکەکانم دوودڵ بوون لەوەی ڕزگارم ببێت. مردن بوو بە شتێکی مسۆگەر.

ئەگەر بەردەوام بوومایە بەپشتبەستن بەپزیشکی تەقلیدی، من ئەمڕۆ لێرە نەدەبووم، و تۆش هەرگیز چیرۆکەکەمت نەدەخوێندەوە. هەرچەندەلەوپەڕی لاوازیدا بووم، بەڵام شتێک لەناخمدا ئامادە نەبوو بۆ جێهێشتنی ئەم جیهانە بەبێ شەڕکردن. بەڵام نەمدەزانی بۆ یارمەتی ڕوو بکەمە کوێ. کاتێک سەیری دواوەم کرد سەرسام بووم بە چەند زنجیرە ڕووداوێک کەژیانی ڕزگار کردم و ڕێگەی پێدام دووبارە کۆنترۆڵی تەندروستیم بکەمەوە. براکەم، خوا دڵخۆشی بکات، دەستی کرد بەپرۆسەیەک، لەمیانەی نەخۆشیەکەمدا، گەشتی بەولاتاندا کرد تا لەگەڵ من بێت. پەرتووکێکی پێدام کە سەلمێنرا زۆر بەسوودە لەڕزگارکردنی ژیانمدا، پڕ فرۆشترین پەرتووکی "نۆرمان کەزنز" بەناوی "توێکاری نەخۆشی ساڵی ١٩٦٤"، "نۆرمان کەزنز" کەسێکی ئاسایی بوو، هیچ پزیشکیەک یاخود مەشقێکی زانستی پێنەکرا بوو. نەخۆشی ankylosing spondylitis دیاری کرد، کەنەخۆشی بەستەرە شانەیەکە کۆلاجین دێتە دەرەوە "چەسپ" کە خانەکانمان پێکەوە دەبەستێت. نەخۆشیەکەی "نۆرمان" بەتەواوەتی لاشەی داڕماند. نەخۆشیەکەی وەکو من، پزیشکەکان وایان دانابوو کەنەخۆشیەکەی کوشندە و بێچارەسەرە. "نۆرمان" بەمە ڕازی نەبوو، دەستی کرد بەگەڕان بەهەر زانیاریەک کە دەیتوانی یارمەتی بدات. سەرکەوتوو بوو نەک تەنها ڕێگایەکی دۆزییەوە تا ژیانی خۆی پێ ڕزگار بکات؛ بەڵکو دواتر بوو بە پرۆفیسۆری پزیشکی لە زانکۆی کالیفۆرنیا.

"نۆرمان" لەچوار مەودادا هەنگاوی نا، یەکەم، وەک من درکی بەوە کرد کەئازاری پێگەیشتووە بەهۆی ئەو دەرمان و چارەسەرە پزیشکیانەوە. گەشتە ئەو ئەنجامەی کە ئەو دەرمانانەی پزیشکەکانی بۆیان داناوە زۆر ژەهراوین، و خراپ بوونی تەندروستی خێراتر دەکات. هەربۆیە وەستا لەبەکارهێنانی دەرمانەکان. دووەم، هێزێکی گەورەی مێشک و بیری بەسەر جەستەدا بۆ دەرکەوت، ئەو ئازارە توندەی تووشی بوو کاریگەری بۆچوون و هەڵوێستەکانی خۆی بوو بەرامبەر ئازار. بەفێربوونی بۆ گۆڕینی بۆچوون و هەڵوێستەکانی، توانی ئازار کەم بکاتەوە. سێیەم،

پێکەنین بەسوودە: دە دەقە پێکەنینی ڕاستەقینە لەناخی دڵەوە وا دەکات ئازار بۆ چەندین کاتژمێر وون ببێت. دەستی کرد بە تەماشاکردنی فیلمی کۆمیدی، و کاتێک ئازارەکە نەدەما، دووبارە سەیری فیلمەکەی دەکردەوە و کەمێک زیاتر پێدەکەنیەوە، پێکەنینەکە کاریگەریەکی باش و بەسوودی کردەسەر جەستە کیمیاییەکەی و بەشداری کرد لە چاکبوونەوەیدا. چوارەم، تایبەتمەندی هێزی دژە ئیلتیهابێکی بۆ دەرکەوت کەئەویش ڤیتامین سی بوو، بڕیاریدا لە ڕۆژێکدا بڕی ٢٥ گرام لە ڤیتامین سی لەڕێگەی دەمار و ئاو هەڵواسینەوە وەربگرێت. ئەم هەنگاوەی کاریگەریەکی زۆر بەهێز و بەسودی هەبوو لەسەر بارودۆخە ئیلتیهابە توندەکەی، لەڕێگەی دوورکەوتنەوە لەدەرمانە ژەهراویەکان، گۆڕینی هەڵسوکەوت و بۆچوونەکانی، پێکەنین و زۆری بەکارهێنانی ڤیتامین سی، 'نۆرمان کەزنز' چاک بوونەوەیەکی موعجیزە ئاسای خولقاند.

بیرم لە پەرتووکەکەی 'نۆرمان کەزنز' دەکردەوە کەپەیوەندی بەڕۆژانی دەرچوونم لە قوتابخانەوە هەبوو، کەخەریکی توێژینەوەی زانستی بوو لەپەیمانگا. پرسیارم کرد توانی ئەو زانیاریە پەیوەندیدارانە بدۆزێتەوە کەپێویستی بوو بۆ ڕزگارکردنی خۆی. ئەگەر 'کەزنز' پیاوێکی مردووە بەبێ هیچ مەشقێکی زانستی، توانی ئەم زانیاریە گرنگانەی ژیان ڕزگارکردنی دەست بکەوێت، ئەی بۆچی پزیشکەکان نەیانتوانی؟ لەدوای ئەو هەموو دڵسۆزیەشیان بۆ زانستی پزیشکی و ئەو هەموو خۆتەرخانکردنەی شارەزایان بۆ پزیشکی، بەزانینی ئەوەی کە 'نۆرمان' ڕێگای دۆزییەوە بۆ ڕزگارکردنی ژیانی خۆی هانی منی دا: هیوای پێدام کە لەوانەیە مەشقە زانستیەکانم وەک کیمیازانێک ڕێگەم پێبدات منیش هەمان شت بکەم. لەکاتێکدا من لەجێگادا ڕاکشابووم، بەهۆی ژەهراوی بوونی جگەرەوە. درکم بەوە کرد ئەگەر من بمەوێت بژیم ئەبێت خێرا هەنگاو بنێم. هیچ کاتێکی ترم نیە بەفیڕۆی بدەم، بیرم لەڕۆڵی ڤیتامین سی دەکردەوە لەچاکبوونەوەی 'کەزنزدا'، کەوتەوە بیرم لەتوێژینەوەکانی کیمیای زیندەیدام ڤیتامین سی ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە لە لابردنی ژەهرەکانی جگەردا. لەبەرئەوەی جگەرم ژەهراوی بووە بەهۆی ئەو دەرمانە کیمیاییە ژەهراوییانەوە، لەوانەیە هەندێک ڤیتامین سی یارمەتیدەر بێت بۆ لابردنی ژەهرەکان . وا دەردەکەوت کەشایەنی تاقیکردنەوە بێت، لەگەڵ ئەوەشدا، هیچ ڕێگەچارەیەکی دیکەم نەبوو، بەڵێ، کاری خۆی کرد.

دوای ٢٤ کاتژمێر لەدەست پێکردنی چەند بڕێک لە ڤیتامین سی (نزیکەی ٤ گرام لە ڕۆژێک دا) نیشانە هەستیارەکانی ژیانم جێگیر بوونەوە. لەماوەی ٤٨ کاتژمێردا توانیم لەسەر جێگاکەم دابنیشم، چەند ڕۆژێک پێش ئێستا، مردن شتێکی مسۆگەر بوو، بەڵام ئێستا دەتوانم دابنیشم، ئەوە شتێکی باشە دوای ئەو هەموو مانگە هەست بە باشبونێکی زۆر بکەم، تەنانەت ئەگەر شتێکی سادەی وەک دانیشتنیش بێت لەسەر جێگاکە، ئەمە دەتوانێت بەشێوەیەکی باوەڕپێنەکراو ئیلهام بەخش بێت لەم حاڵەدا، دەمزانی کە دەتوانم هەنگاوبنێم و جیاوازی گەورە درووست بکات. لەهەمان کاتدا، پزیشکەکانم نەیان دەتوانی تێبگەن کە نەک تەنها ڕزگارم بوو، بەڵکو لەڕاستیدا تەندرووستیم بەرەو باش بوون چوو. بەڵام هێشتا لەزۆر باش بوون دوورم، ئێسکە پەیکەرێکی لاواز بووم. بە زەحمەت دەمتوانی ئەرکە سادەکانیشم ئەنجام بدەم، وەک جل لەبەرکردن، یاخود بەستنی قەیتانی پێڵاوەکانم. هیچ وزەیەکم نەبوو لەبچووکترین کاریش ماندوو شەکەت دەبووم. دەست و پێکانم مێروولەیان دەکرد: زۆر بەزەحمەت دەڕۆیشتم، بەهێواشی دەجوڵام. سەرم گێژی دەخوارد و بەهەر لاربوونەوەیەک بەئاسانی دەکەوتم. خراپتر لەوە، مێشکم کێشەی کارکردنی هەبوو، هەستم دەکرد لەناو تەمومژێکی ئەقڵیدا بم. کێشەی یادەوەری بچووکم هەبوو لەگەڵ کێشەی سادەی ژماردن. لەگەڵ ئەوەی من بەپێی پێویست باش بووم تا بچمە دەرەوە، بەڵام نەمدەتوانی گۆڕانکاری ڕاست بکەم لە فرۆشگای میوە فرۆشەکە و بەئاسانی بیرم دەچوویەوە کە بەنیازبووم چی بکەم و بۆچی هاتووم. لەوانەیە لەهەموویان خراپتر ئەو هەستیاریە ترسناکە کیمیاییە بوبێت کە هێشتا بەبەردەوامی بەهۆیەوە دەمناڵاند، کە لاواز و سەرلێشێواو و بێ هێزی کردبووم. ژەهرەکە هێرشی دەکردە سەر جەستەم، بەهۆی دەرمانی "میترۆنیادازۆل" کە تووشی هەستیاریەکی توندی کیمیایی کردبووم. بۆ نموونە، کاتێک بەلوعەی ئاوەکەم دەکردەوە هەڵمی ئەو کلۆرەی کە دەهاتە دەرەوە لەئاوەکە بەس بوو بۆئەوەی تووشی لاوازی و سەرسوڕان و سەرلێشێوانم بکات. نەمدەتوانی بخوێنمەوە و نزیکی بابەتە چاپکراوەکان بکەومەوە، بەهۆی ئەو گازە کیمیاییانەی لە مرەکەب و کاغەزەکەوە دەهاتنە دەرەوە ، تەنها مۆبایلێکی قسەکەرم بەکاردەهێنا، چونکە کاردانەوەم بۆ ئەو گازانە هەبوو لە تەلەفۆنی پلاستیکەوە دەهاتنە دەرەوە . ئاو گەرمکەرە گازیەکەم گۆڕی بۆ گەرمکەرێکی

کارەبـــایی، چـــونکە مـــن کـــاردانەوەم هەبـــوو بە دوکەڵـــی ئەو ئـــاگرەی لەو نـــاوە بڵاودەبوویەوە. دەبوو جلێک لەبەر بکەم تەنها لە ڕیشاڵی سروشتی درووست کرا بێت، بۆ ڕێگری کردن لە گازە ژەهراوییەکان. پێویست بوو لەسـەرم فلتەری تایبەت بە ئاو هەوا بکـرم. بەڵام لەگەڵ هەبـوونی ئەم شـتە یەدەگـانەش، لاواز بووبـووم بەهـۆی کـاردانەوە دڵ ڕەقەکەمەوە بـۆ ژمـارەیەکی زۆری مـاددەی کیمیـایی ژینگەیـی. ئەگەر کەسێک خـۆی بەتـایبەتی بە هەسـتیار بـوون بەمـاددەی کیمیایـدا تێنەپەڕیبێت قورسـە تێبگات کەچۆن تەنها دووکەڵێکی دیاریکراوی ماددە کیمیایەکان دەتوانێت ببێتە هـۆی وێرانیەکـی گەورە لەمـاوەی چەنـد چرکەیەکـدا. بیـرمە جارێکیـان پـارچەیەک تیپـی سکۆتلەندیم لێکردەوە، بۆ تەواوی ڕۆژەکە تووشی کێشـەی تەندرووسـتی و ڕووخـان بووم، بەهۆی بۆنی کیمیای باوەڕپێنەکراوەوە کە لە تیپەکەوە دەهات، لەگەڵ هەسـتیاری کیمیایدا، سیستمی دەماری "یادەوەری" پەرەی سـەند بـۆ کاردانەوەکانی ڕابردوو. ئەم کاریگەریە پێی دەوترێت classical conditioning لەسەروو دەرکەوتنی ئەم هۆکارە وەلامدراوانەوە دووبارە، تەنانەت بڕێکی زۆر بچوکیش، وەلامدانەوەیەکی تەواو بەرهەم دەهات. جیهانە مۆدێرنەکەمان پڕە لەو ماددە کیمیایانەی دەبنە هۆی کاردانەوە لەکەسـە هەسـتیارەکان دا. لەم دۆخە نالەبـارەی تەندرووسـتیدا، تووشـی خەمـۆکیەکی زۆر قـوڵ بـووم. وامـدەزانی گیـانم لەدەسـت دەدەم، لەگەڵ ئەوەی هەنـدێک بەرەوپـێش چـوونم بەخـۆمەوە بینـی بـوو، مـن بەنزیکـی بـۆ هەمـوو شـتەکان هەسـتیار بـووم، و لەدۆخـی بەردەوامـی کـاردانەوە لاوازکەرەوەکانـدا بـووم. ژیـانم دارمـا بـوو، هـیچ پزیشـکێک نەیدەتوانی یارمەتیم بدات. نەمدەتوانی هیچ چالاکیەک ئەنجام بدەم، هیچ شتێکیش نەبوو تـا ڕووی تێبکەم. تەنـانەت نەمـدەتوانی سـەیری تەلەفیزیۆنیش بـکەم بەهـۆی ئەو گـازە کیمیاییانەی کە دەری دەکرد لەکاتی گەرمبوونی دا.

هەڵبژاردنی ژیان

لە یەکێک لە پاشـنیوەڕۆ جوانەکانـدا، لەژێـر تیشـکی خـۆردا دانیشـتبووم و بیـرم لەمانای ژیان دەکردەوە. نەخۆشی ڕێگایەکی زۆر کاریگەر و بەهێزە بۆ بیرکردنەوە لە شتە گرنگە ڕاستیەکان. پرسیارم لەخۆم کرد ئاخۆ ئەگەر بمەوێت بژیم یان نـا، بڕیـارم دا کەمن نامەوێت بمرم، بەڵکو ئەمەوێت بژیم. لەگەڵ ئەوەش ژیان شـایەنی ئەوە نەبـوو

که بۆی بژی لەم دۆخە نالەبارەدا. تاکە هەڵبژاردنم دۆزینەوەی ڕێگایەک بوو تا دووبارە تەندرووست و لەشساغ ببمەوە.

من چۆن ئەمە بکەم؟ پزیشکەکان ناتوانن یارمەتیم بدەن بەڕێژەیەکی زۆر، پزیشکەکان دۆخە شکست خواردووەکەمیان خستە بەردەمم. بیرکردنەوەم لەتەقینەوەی زانست و زانیاری لەجیهاندا بیرکەوتەوە___دەربارەی ئەو هەموو واتا نوێیە زانستیانەی هەموو ڕۆژێک بڵاودەکرێتەوە. بێگومان لەهەندێ شوێن، هەندێک زانیاری سەرەکی یارمەتیدام، سووربووم لەسەر دۆزینەوەی ئەوەی کەپێم دەکرێت. بەڵام ئاسان نەبوو. چونکە بینینم لێڵ بووبوو، هەروەها چاوەکانم ئازاریان هەبوو. لەگەڵ ئەوەش نەمدەتوانی نزیکی بابەتە چاپکراوەکان ببمەوە، بەهۆی گازە کیمیاییەکانی مرەکەبەکەوە، ئیتر چۆن بتوانم توێژینەوە بکەم؟ مێشکم بەباشی کاری نەدەکرد، ئەدەبیاتی هاوچەرخ سەبارەت بە کەسە هەستیارەکان ئەم دۆخەی بە "تەم و مژی مێشک" وەسف کردووە، لەکاتی ئەم پرسیارە سەرەتاییانەدا بۆ توێژینەوەم لەسەر دۆخی تەندرووستیم، خۆم لەتەمومژی ئەقڵیدا وون کرد. چەندین کاتژمێرم بەسەر دەبرد لە خوێندنەوەی هەمان بابەتدا دووبارە و دووبارە، بەبێ ئەوەی هیچ تێبگەم، لەگەڵ ئەوەی کەمن کاردانەوەم هەبوو بۆ زۆرینەی ئەو بابەتانەی کە بەکارم دەهێنا، تاوەکو فێربم چۆن تەندرووستیم بگەڕێنمەوە.

هێشتا هەر سوور بووم لەسەر بڕیارەکەم، دەمامکێکی هەناسەدانم کڕی تا بمپارێزێت لە کاریگەریە کیمیاییەکانی مرەکەبەکە کە لەتوێژینەوەکانمدا بەکارم دەهێنا. بۆ بەدبەختی، ئەو لاستیکەی ماسکەکە گازی ژەهراوی دەردەکرد. ماسکەکەم دوورخستەوە و لامبرد، ئەو لاستیکەیم بۆماوەی دوو ڕۆژ لەئاودا کوڵاند، پاشان بەستمەوە بە یەکەوە، پاشان ماسکەکە بوو بە ماسکێکی پەسەندکراو تا بتوانم بەکاریبهێنم لەمیانەی کارێکی زۆر پێویستدا. پاشان فڕنێکی کارەبایم کڕی کە ١٠٠ پێ لە دەرەوە بوو بەهۆی تەقسیمێکی کارەباییەوە، فڕنەکەم لەماڵەوە بەئاڕاستەی با دانا و هەموو بابەتەکانی خوێندنەوە و نووسینم تێکرد کەپێویستم بوو بۆ دەرچوونی هەموو ئەو ماددە کیمیاییانەی مرەکەبەکە. زۆر نامۆ و سەیر بوو، بەڵام سەرکەوتوو بوو، بەلایەنی کەمەوە ئێستا دەتوانم ئەو زانیارییە پزیشکیانەی کۆم کردوونەتەوە هەڵبگرم و بیانخوێنمەوە. دەستم کرد بە پەروەردە کردن و فێرکردنی خۆم، دەستم کرد

بەگەڕان بۆ ئەو بەڵگانەی کە دەتوانن یارمەتیم بدەن لەدووبارە گەڕاندنەوە و بەرەوپێش بردنی تەندروستیم، بەم شێوەیە دەستم کرد بەقۆناغێکی نوێی ژیانم، کەتا ئەمڕۆش بەردەوامە. لەمیانەی توێژینەوەکەمدا زانیاری زۆر سەرنج ڕاکێشم دەستکەوت بۆ وەڵامی پرسیارەکانم. لاپەڕە تەکنیکیەکانم دەخوێندەوە کە لەلایەن کیمیازانێکی زیندەییەوە نوسرا بوو، کە وەک من بوو، هەستیاری کیمیایی هەبووە، کەهیچ پزیشکێک نەیتوانیوە یارمەتی بدات. هەستیاریەکەی بەڕادەیەک زۆر بوو کە ناچار بوو بڕوات بۆ شوێنێکی دوور، کە هیچ ماددەیەکی کیمیای دەستکردی مرۆڤی لێ نەبێت. ڕۆیشت بۆ کوخێکی بچووکی دارین لە کەنار دەریایەکی دوور. لە کۆتایدا، بە تێگەیشتنی لە کیمیایی زیندەیی (biochemistry)، توانی چەند هەنگاوێک بچێتە پێشەوە بۆ گەڕاندنەوەی تەندروستی، زانینی ئەوەی کە کەسێک توانیویەتی خۆی چاک بکاتەوە لەم دۆخە ترسناکەدا، هیوای پێمدا کە زۆرم پێویست بوو. نموونەکەی ئەو منی قایل کرد کەمنیش دەتوانم یارمەتی خۆم بدەم بەتێگەیشتنم لەکیمیای زیندەیی سەبارەت بە نەخۆشیەکەم و جێبەجێ کردنی ڕێبازە زانستیە درووستەکان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانم، دوو ساڵی خایاند بۆ فێربوون و تاقیکردنەوەی زانستی تا خۆم ڕزگار بکەم لەشکستی قوڵی جگەر، و شەکەتی و ماندوویی درێژخایەن و نەخۆشی سیستمی بەرگری و، هەستیاریەکی لە ڕادەبەدەری کیمیایی، دووبارە گەڕاندنەوەی تەندروستیم ئارامگریەکی زۆری پێویست بوو، لەگەڵ ئامادە باشیەکی تەواو بۆ تاقیکردنەوەی کۆمەڵێک شتی تازە و قبوڵکردنی کۆمەڵێک نسکۆ و شکست.

بەتایبەتی لە هەستیارییە کیمیاییەکەمدا، دەبوایە لەڕادەبەدەر ئاگاداری ئەو بەرهەمانە بوومایە کە دیاریم دەکردن، تەنانەت بڕێکی زۆر بچووکیش لە ژەهر بەس بوو بۆئەوەی نەخۆشم بخات. من کۆتایم پێ هاتبوو بەهۆی چێشتخانەیەکی پڕ لە ڤیتامینەکانەوە کەنەمدەتوانی بەکاریانبهێنم بەهۆی ژەهری ناپوخت و ئاستی هەستیاریمەوە، تەنانەت ئەم ژەهرە ناپوختانەش زیان بەکەسە تەندروستەکانیش دەگەیەنن، بەڵام زۆر بەڕوون و ئاشکرا پێیانەوە دیار نیە. بەڕێگایەکی زۆر زەحمەت فێری ئەوە بووم کەکێشە و ئازارەکان چۆن درووست دەبن کاتێک تەندروستیت تێک دەچێت، کاتێک هەوڵی چارەسەرکردن دەدەیت لەبری ئەوەی باشتر بیت خراپتر دەبێت. تەنانەت لەگەڵ ئەوەشی من مەشقکاری زانستی بووم، دۆزینەوەی پرسیارەکان زۆر

زەحمەت بوو. بەتایبەتی سەرچاوەی ڤیتامینەکان، بەرهەمە گرنگ و بەسوودەکان، و زۆری زانیاریە دژ بەیەکەکان و، سەرلێشێواوی بەکارهێنەران سەبارەت بەوەی کە چۆن باشترین بەرهەم هەڵبژێرن، زانیاری نادرووست و هەڵە خواستێکی زۆری لەسەرە، و ئەمە ئەو شتەیە کەئەم پەرتووکە بەووردی دەیخاتەڕوو. هەروەها ئەمەوێت ئەوەی فێری بووم سەبارەت بە باش بوونم و مانەوەم بە تەندرووستی بڵاوی بکەمەوە و هاوبەشی پێ بکەم.

لە ساڵی ١٩٩١، دەستم لەهەموو بازرگانی و کار و چالاکیەکانم کێشایەوە و خۆم تەرخانکرد بۆ فێرکردنی کەسانی تر کە چۆن لەشساغ بن. لەسەرەتادا دەستم کرد بە قسە کردن بە گروپ___ ئەو گروپە پاڵپشتیکرانەی کە لەکاتی نەخۆشیەکەمدا پەیوەندیم پێوە کردبوون. پاشان پەلم هاویشت بۆناو جەماوەرێکی فراوانتر، کە گەشەی کرد بۆ زنجیرە ۆرکشۆپێکی ئێوارانی ڕێکخراو کەبەردەوام بوو بۆماوەی ساڵێک. دواتر، بڵاوکەرەوەیەک ئاگاداری کارەکانم بوو بانگێشتی کردم بۆ نووسینی وتارێک لە ڕۆژنامەکەی. دوای ئەوە، دەستم کرد بە بەرنامەیەک لە ڕادیۆ بە ناوی an ounce of prevention و دەستم کرد بە بڵاوکردنەوەی هەوڵنامەکەم، بەناوی beyond health news . ئەم پەرتووکە هەنگاوی دواترە.

گەیشتن بە تواناکانمان

یەکێک لەکاریگەرترین دەرئەنجامەکان کەپێی گەیشتم ئەوەیە لەشساغی هەڵبژاردنە: بە کرداری چیتر پێویست ناکات کەس نەخۆش بکەوێت. توانای تەندرووستی مرۆڤ و تەمەن درێژی زۆر زیاترە کەئێستا بەدەستم هێناوە. توێژینەوە زانستیەکان ئەوەیان سەلماندووە کەئەو دانیشتوانانەی درێژتر و تەندرووستتر ژیاون بەبەراورد بەئێمە، بەسادەیی لەبەرئەوەی کۆمەڵگاکەیان شێوازی ژیان و خواردنیان پاڵپشتی تەندرووستی مرۆڤ دەکات. بەچەند زانیارییەکی کەم و هەوڵدانێکی کەم، ئێمەش دەتوانین هەمان شت بکەین. ئێمەش دەتوانین تەندرووستی هەڵبژێرین، بەڵام سەرەتا پێویستە خۆمان پڕ زانیاری بکەین. گەڕانم بۆ زانینی ئەوەی کەجەستە چۆن خۆی دەپارێزێت و خۆشی چاک دەکاتەوە تائەمڕۆش بەردەوامە. بەدرێژایی توێژینەوەکەم بەردەوام لەچەند پرسیارێکی سەرەکی لە خۆم، وەک:

_ لەشساغی چیە؟

_ نەخۆشی چیە؟

_ بۆچی خەڵکی نەخۆش دەکەون؟

_ چۆن ڕێگری لەنەخۆشی دەکرێت؟

_ خەڵکی تاچەند دەتوانن بە لەشساغی بژین، بۆ بەدەستهێنانی ئەوە چ شتێک پێویستە؟

_ توانای مرۆڤ بۆ لەشساغی و تەمەن درێژی چیە؟

تکایە ڕێگەم بدە ئەم توێژینەوە شۆڕشگێڕانە درووستەت بۆ بخەمەڕوو دەربارەی لەشساغی و نەخۆشی، کەزۆر سادە و بەهێز و کاریگەرەکە، ئەوەت پێ دەبەخشێت هەرگیز دووبارە نەخۆش نەکەویتەوە.

٢

توانات بۆ تەندرووستی (لەشساغی)

" له جیهاندا هیچ هۆکارێک نیه که بۆچی له ٧٥%ی خەڵکی ئەمریکا دەبێت بناڵێنن بەدەست ئەو نەخۆشیانەی کەلەگەڵ تێپەڕبوونی کات خراپ دەبن، و هەروەها بەدخۆراکی. هەرگیز نەخۆشی بەبێ هۆ روونادات، ئەگەر کەسێک نەخۆش بێت، ئەوا شتێکی هەڵەی ئەنجام داوە. پێویستی بەخۆفێرکردنی زیاترە بۆئەوەی بزانێت کەچۆن ژیانێکی درێژ و تەندرووست بژی".

دکتۆر "جای م هوڤام"، له پەرتووکی "هونزا" زۆرینەی خەڵک پێشبینی نەخۆش کەوتن دەکەن، بەلایەنی کەمەوە جارێک یان زیاتر لەهەموو ساڵێکدا، تاوەکو بتوانن له ناوەڕاستی تەمەنیاندا بەلایەنی کەمەوە ڕووبەڕووی نەخۆشیەکی مەترسیدار ببنەوە، له کۆتایشدا پێشبینی ئەوە دەکەن کەله هەشتاکانی تەمەنیاندا بەنەخۆشیەک یان چەند نەخۆشیەک بمرن، ئەگەر خوا بکات تائەوکاتەش نەمرن زۆرینەی خەڵکی وا بیردەکەنەوە، ناتەندرووستی بەشێوەیەکی سەرەکی هۆکارەکەی بەختێکی خراپە، هەروەها ئەوانەی تەمەنێکی درێژیان هەیە خاوەنی بەختێکی باشن. هیچ شتێک هێندەی ڕاستی دوور نیە. کەمی تەندرووستی و لەشساغی پەیوەندی بە بەختەوە نیە: بەڵکو پەیوەندی بەهەڵبژاردنی خۆتەوە هەیە. ئێمە نەخۆش ناکەوین، بەڵکو ئێمە بەدەستی خۆمان خۆمان نەخۆش دەخەین بەهۆی هەڵبژاردنە خراپەکان. بەپێچەوانەوە، ئێمە لەشساغ دەبین و به لەشساغیش دەمێنینەوە بەهۆی هەڵبژاردنە باشەکانەوە.

زۆرینەی خەڵکی وا هەست دەکەن کەتەندرووستیان باشە، چونکە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشیان نیە. تەنها بەشێکی کەم لەخەڵک درک بەوە دەکەن کەتەندرووستی نموونەیی بەڕاستی چۆنە__ تەنانەت کەمتر لەو ڕێژەیەش ئەوە قبوڵ دەکەن کە ژیانێکی تەندرووست و بەهێز لەسەروو تەمەنی ١٠٠ ساڵ بەرەو سەرتریش لەژێر دەستی خۆماندایە. لەڕاستیدا، ئەم جۆرە لەژیان درێژی ئەمەیە کەدەبێت هەموومان بەشێوەیەکی ڕۆتینی قبوڵی بکەین.

یەکێک لەوکەسانە بەناوی "فوسیە ماریا ڕوای" تەمەن ١٣١ ساڵ کە ژیانێکی نموونەیی هەیە، "فوسیە" لەگەڵ خێزانەکەی لەگوندێکی بچووک دەژی، لەبەرزی چیاکانی "ئەندیز" لە "ئیکوادۆر". لەگەڵ ئەوەی ڕوخسارێکی شەکەتی هەیە، مێشکێکی زۆرباشی هەیە، دڵی زۆر تەندرووستە، و ددانەکانی بەهێزن و هێڵەکانی دەم و چاوی زەردەخەنەیان هەڵگرتووە و دڵخۆشە بەهاوسەر و خێزانەکەی، هێشتا لەکێڵگە بچوکەکەیدا هەموو ڕۆژێک کار دەکات، هەروەها هێشتا چێژ وەردەگرێت بەهۆی چالاکی جنسیەوە، "فوسیە" لەتەمەنی ١٠٧ ساڵیدا بوو بە خاوەنی کۆتا منداڵی. کاتێک پرسیاری لێکرا کە ئایا هیچ کاتێک نەخۆش کەوتووە، وەڵامی دایەوە، "بەڵێ نەخۆش کەوتووم، 'فوسیە' تەنها کەمێک سەرمای بوو ــ ئەوە هەموو شتێک بووــ" لە تەمەنی ١٣١ ساڵیدا، هەتا کاتی مردنی لە تەمەنی ١٣٧ ساڵیدا "فوسیە" بە تەندرووستیەکی زۆرباش مابوویەوە. بێگومان ئەمە ئاسایی نیە. ئایا "فۆسیە" موعجیزەیەکی پزیشکیە؟ ئایا شتێکی نا سرووشتی نیە؟ نەخێر هەرگیز. لەم دوورگە بچووکەدا لەشساغی "فوسیە" و تەمەندرێژی دوورە لەوەی کە شتێکی نائاسایی بێت، "مۆرتۆن والکەر" لە پەرتووکەکەیدا ئەمەی ڕوون کردۆتەوە لە ساڵی ١٩٨٥، بەناوی نهێنیەکانی ژیانێکی درێژ. کەباس لەو خەڵکە پتەوە ڕەسەنانەی "فیلکا بامبا" دەکات. بۆ نموونە، لە ڕۆیشتنەکەیدا بۆ "فیلکا بامبا" بەمەبەستی تەندرووستی ئەقڵی لەکۆمەڵگاکەیاندا، پرسیاری لێکردن کەئایا هیچ کەسێکی پیر تووشی لەدەستدانی بیرەوەری بووە بەهۆی خڵەفانەوە. بەڵام هیچ کەسێکی بەتەمەن لەوێ تووشی هیچ شتێکی لەو شێوە نەبوون وەک خڵەفان. لەڕاستیدا ئەوان لە پرسیارەکە تێنەدەگەشتن، تەنانەت هیچ وشەیەکیش لە زمانەکەیاندا بوونی نەبوو بۆ وەسف کردنی ئەو حاڵەتە. لەگەڵ ئەوەی ئێمە پێمان وتراوە خڵەفان نەخۆشیەکە بەهۆی پیریەوە ڕوودەدات، و دەبێت بە باجێک بۆ ژیان درێژیمان. لەکاتی توێژینەوەکانم لەسەر "فۆسیە" وــ کەسانی وەک ئەودا تێگەیشتم لەو توانایەی کە هەموو مرۆڤێک دەبێت تەندرووست بێت. ئەمرۆ لە ئەمریکا، ئێمە بە ئاساییانە پێمان وتراوە وــ باوەڕمان بەوە هەیە کە نەخۆشیەکانی وەک شێرپەنجە، هەوکردنی جومگە، لەدەستدانی بیرەوەری و خڵەفان، پوکانەوەی ئێسک، شەکرە، و نەخۆشیەکانی دڵ، نەخۆشی چوونە تەمەن و پیر بوونن. بەڵام ئەم نەخۆشیە درێژخایەنانە شتێک نین کە دەبێت هەر ڕووبدات بەهۆی چوونە

تەمەنەوە. بەڵکــو دەرئەنجــامی ئەوەیە کەئەم شــێوازی ژیــانە ناتوانێــت پاڵپشــتی تەندرووستی مرۆڤ بکات، ئەمڕۆ لە ئەمریکا ئەم نەخۆشیانە وەک نەخۆشیەکی درمی لێهاتووە. دوای بەدەستهێنانی پێشکەوتنێکی گەورە لە زانست و بواری پزیشکیدا، بۆچی ئـێمە ڕووبەڕووی گەورەتـرین نەخۆشـیە درمە درێژخایەنەکـان دەبیـنەوە لەمێـژووی مرۆڤایەتیـدا؟ کاتێـک تـوێژینەوەم دەکـرد لەسـەر لەشسـاغی و نەخۆشـی، گەیشـتم بە دۆزینەوەیەکی زۆر کاریگەر. فێری ئەوە بووم کەنەخۆشی تەنها ڕووداوێکی بەڕێکەوت نیە: بەڵکو لەبەر چەند هۆکارێکی دیاریکراو ڕوودەدەن. ئێمە قەدری لەشسـاغی نـازانین تا نەخۆش نەکەوین، و کاتێـک نەخۆشـی نەمـا لەشسـاغی تەواوەتـی نـاگەڕێتەوە، لەگەڵ ئەوەی ئێمە زیاتر حەز دەکەین بەم شێوە بژین، جیاوازی لەشسـاغی و نەخۆشـی وەک جیاوازی نێوان ڕەش و سپی وایە. خانەکانیشـت لەبیر بێت، دوای لەکارکەوتن یـاخود مردنی ژمارەیەکی زۆر گەورە لەخانەکان، تۆ هەست بە نیشانەکانی نەخۆشیەکە بکەیت بە دەربڕینێکی دیکە، تۆ بەڕاستی نەخۆشـیت پێش ئەوەی تووشـی نەخۆشـی بیت، ئەو کەسـانەی کەبەڕاسـتی لەشسـاغن نەخـۆش نـاکەون. ئەگەر وەسـتایت لە بیرکـردنەوە لەوەی کەئـاخۆ جوان دەبێت کە ژیـانێکی تەندرووست بژیـت هەتـا تەمەنێکی زۆر پیر، ئەوا هەمـوو شتێک جیـاواز دەبێت. ئەم توانـایە بۆ لەشسـاغی دەتوانرێت پێی بوترێت تەندرووسـتی نمـوونەیی، کاتێـک کە خانەکانـت هێنـدەی لەتوانایـان دایە بەباشـی کـار دەکەن. لەم ئاستە لە تەندرووستی بەنزیکەیی گرەنتـی دەکرێت کە نەخۆشـی جڵەوگیر بکەیت.

تۆمارێکی لاواز

تەنهــا کەمێکــی ئەمریکیەکــان لە پیریــدا تەندرووســتیان باشــە و بەشــێوەیەکی سرووشتی دەمرن بەهۆی پرۆسەی پیربوونەوە. لەبری ئەوە نەخۆش دەکەوین و بەو نەخۆشــیانە دەمــرین کەدەتــوانین بەتەواوەتــی ڕێگــری لێــبکەین وەک شــێرپەنجە، نەخۆشـیەکانی دڵ، جەڵتە، هەروەهـا شـەکرە. ڕێگری کردن لەم کێشـە تەندرووسـتیانە زۆر ئاسانە، و من فێرت دەکەم کە چۆن ئەوە بکەیت، بەڵام سـەرەتا، درک بە مەترسی تەندرووسـتی بـکە کە ئێسـتا تێیـداین. ویـلایەتە یەکگرتووەکـانی ئەمریکـا، زیـاتر لەهەر وڵاتێکــی تــری جیهــان گرنگــی بە تەندرووســتی تــاک دەدات، بەڵام بەگشــتی تەندرووسـتیمان لەئاسـتێکی زۆرباشـدا نـیە. بەپێـی ڕاپـۆرتی ڕێکخـراوی تەندرووسـتی

جیهانی WHO ویلایەتە یەکگرتووەکان لە پلەی ٣٧ەمین دایە بۆ کوالیتی باشی تەندروستی. دەبێت ئەمە وەک زەنگێکی ئاگادار کردنەوە وابێت بۆ هەموو ئەمریکیەکان، کە ولاتێکی وەک و عومان تەنها سالانە ٣٢٤$ بۆ تەندرووستی خەرج دەکات بۆهەر تاکێک و لە پلەی ٨ەمینی جیهاندایە بۆ تەندرووستی، لەکاتێکدا ویلایەتە یەکگرتووەکان دە هێندەی ئەوە زیاتر خەرج دەکات و لە پلەی ٣٧ەمین داین! بە لەبەرچاوگرتنی ئەو پارەیەی کەخەرجی دەکەین بۆ گرنگیدان بە تەندرووستی، ئایا نابێت ببین بە تەندرووسترین ولات لەسەر زەوی؟ نەخێر ئێمە وانین. خەڵکی لەقۆناغی هەرزەکاریاندا یاخود بیستەکانی تەمەنیاندا دەبێت لە لوتکەی تەندرووستیدابن، وانیە؟ لە توێژینەوەی توێکاری کە لەسەر قوربانیان کراوە لەم تەمەنەدا لە لۆس ئەنجلۆس ئەوەی ئاشکرا کردووە کە بەنزیکەیی ٨٠% یان نیشانە پێش وەختەکانی نەخۆشی دڵیان هەیە. ١٥% یان کێشەی خوێنبەرەکانیان هەیە کە نیوە زیاتری گیراوە. لەوانەیە ئەم کەسە گەنجانە ڕزگاریان ببێت، بەلام ئەبنە قوربانی جەڵتەی دڵ یاخود مێشک. لەوانەیە بە ڕوواڵەت وا دەربکەون تەندرووستن و ژیانێکی ئاساییان هەیە، بەلام بە دڵنیاییەوە لەشساغ نین.

تەنها بابەتەکە پەیوەندی بەوەوە هەیە کەچۆن دەردەکەوێت. تەندرووستیمان خراپ دەرناکەوێت کاتێک بەراوردی دەکەین بەهاوڕێ یان دراوسێکانمان، هەستیارییەکان، سەرمابوون، هەلامەت، نەخۆشیەکانی دڵ، هەروەها پیربوونی پێش وەختە هەموو ئەمانەی لای ئێمە بەشتێکی ئاسایی دەردەکەوێت. لەبەرئەوەی ئەمانە شتێکی زۆر باون لە کۆمەڵگاکەمان دا، ئێمە باوەڕمان بەوە هێناوە کە ئەم نەخۆشیانە شتێکن هەر دەبێت ڕوو بدەن، شتێکی ئاسایی و سرووشتین بۆ چوونە تەمەنەوە. ئێمە دەکەوینە هەڵەوە تاوەکو تەندرووستیەکی باشمان هەبێت. ئێمە کاتێک کەسێک بە نەخۆش دەزانین کە لە جێگادا بکەوێت یاخود لە ماڵ بمێنێتەوە، هەروەها لەشساغی ئێمە ئەوەیە بتوانین چالاکیە ئاساییەکانی ڕۆژانەمان ئەنجام بدەین. لەشساغی تەنها ئەوە نیە بتوانیت بڕۆیت و بگەڕێیت، یاخود نیشانە ئاشکراکانی نەخۆشیت پێوە دیار نەبێت، لەشساغی واتە کارکردن لەبەرزترین ئاستدا کەتوانای بۆماوەیی ڕێگەی دەدات. لەهەندێک ڕووانگەی دیکەی ژیانەوە، درک پێکردن، دانپێدانانی کێشەکان، کردنی نیوەی شەڕەکەیە، بەداخەوە، ئێمە دانیشتوانێکی نەخۆشین، ڕۆژ بەڕۆژ نەخۆشتر دەبین،

لەوەش خراپتر، کوێر بووین و نەخۆشیەکەمان نابینین. بەگوێرەی خەمڵاندنی ڕۆژنامە پزیشکیەکانی ئەمڕۆ کە لە نێوانیاندا خەمڵاندنێکی کردەیی کاریگەری مانگی ٤ ی ١٩٩٩ پشت ڕاستی کردەوە سێ لەسەر چوار کەس لەخەڵکی ئەمریکا نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە. ئێمە بەهۆی چەندین کێشەی تەندرووستیەوە دەناڵێنین، و زۆرینەمان بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ ئەم کێشانە دەرمان بەکاردەهێنین. ڕاپرسیەکی نەتەوەیی گۆڤاری "پاراد" لەساڵی ١٩٩٧دا کە دوو یان سێ لەئێمە بەشێوەیەکی ڕێکخراو یان بەشێوەیەکی سەربەخۆ دەرمان وەردەگرین. هەروەها ئەم ڕاپرسیە ئەوەشی خستۆتەڕوو کە دوو لەسەر سێی ئەمریکیەکان بڕوایان وایە کەلە تەندرووستیەکی "باش" یاخود نایابدان، پرسیارەکەی من بۆتۆ ئەوەیە: چۆن دەکرێت کەسێک لەتەندرووستیەکی باشدا بێت ئەگەر دەرمان وەربگرێت و نیشانەکانی نەخۆشی تێدا بێت؟ تەنانەت ئامارە بەڵگەییەکان ئەوەیان خستۆتەڕوو کە زۆرینەی خەڵک شکست دەهێنن لە دەستنیشان کردنی نەخۆشی خۆیان بەشێوەیەکی تایبەتی. بۆ نموونە زۆرینەی ئەوکەسانەی کەهەستیاریان هەیە پێیان وانیە نەخۆشیەکی درێژخایەنیان هەیە، ئایا دەزانیت کە کاردانەوەی هەستیاری درێژخایەن باجەکەی جەستە و سیستمی بەرگری دەیدات، و وا لە کەسەکە دەکات زیاتر کاریگەر بێت بۆ هەوکردن و نەخۆشیەکانی دیکە؟ هەستیاریەکان کار نەکردنێکی جدی سیستمی بەرگریە، نەک تەنها ئەوەی کەشتێکی بێزارکەر بێت. هەر کاردانەوەیەکی هەستیاری تێکشکانێکی درێژخایەنە بۆ جەستە: هەستیاریەکان تێکڕای شێوازی ژیان کەم دەکەنەوە بۆ شێوازێکی خراپ لەکۆتایدا تەمەن درێژی کەم دەکاتەوە. کەسانی تەندرووست هەستیاریان نیە. ئێمە وا بیردەکەینەوە کە تەندرووستین، بەڵام لەڕاستیدا وانین. لە سیمینارێکدا کەمن پێشکەشم دەکرد، پیاوێک هەستایە سەرپێ و ووتی کە هەموو ڕۆژێک وەرزشی ڕاکردن دەکات و زۆر تەندرووستە. و دوای هەندێک پرسیار کە لێم کرد، دەرکەوت ئەم پیاوە شەکرەی هەیە___ حەوتەمین هۆکاری مردن لەئەمریکادا! هەندێک گروپ جەختیان کردۆتەوە کە ئێمە تەندرووسترین و دەتوانین ژیانێکی درێژتر بژین، بەڵام ئەم متمانە بۆمن وەک پروپاگەندە وایە. بەردەوام ڕوودانی ئەم نەخۆشیە درێژخایەنانە لە بەرزبوونەوەدایە، هەروەها لەشساغی و تەندرووستی درێژخایەنی خەڵکی ئەمریکا لەدابەزین و کەم بوونەوە دایە. لەساڵی ١٩٩٦، ڕۆژنامەی "کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکی" ئەوەیان

دیکیۆمێنت کردووە کە لەسەدا ٢٥ی ئەو ئەمریکیانەی کە لە خوار تەمەنی ٨٠ ساڵیدان بەلایەنی کەمەوە نەخۆشیەکی درێژخایەنیان هەیە. نەخۆشیەکە بەرز دەبێتەوە بۆ لە ٤٥% لەنێوان تەمەنی ٤٥ ساڵی بۆ ٦٥ ساڵی ، و بۆ لە ٨٠%، شەکرە بە نموونە وەربگرە. لەمانگی ٨ی ساڵی ٢٠٠٠، سەنتەرەکانی کۆنترۆڵکردن و نەهێشتنی نەخۆشی CDC ئەوەیان ڕاگەیاند بەپێی ئامارەکانی ئەم دواییانە نەخۆشی شەکرە لەبەرزبوونەوەدایە. لەساڵی ١٩٨٠، لە ٢%ی ئەو حاڵەتانەی کە دیاریکراون بۆ نەخۆشی شەکرە ئەوانەن کەتەمەنیان لەژێر ١٩ ساڵیدایە. لەساڵی ٢٠٠٠، ئەم ڕێژەیە بۆ لە ٥٠% نزیک بوویەوە. بەشێوەیەکی جیا، تەنها لەماوەی ٨ ساڵدا لە ساڵی ١٩٩٠ بۆ ١٩٩٨، نەخۆشی شەکرە بازیدا بۆ ڕێژەی لە ٣٣% لەسەر ئاستی نیشتمانی و ڕێژە بەشێوەیەک زۆر بەرز بوویەوە بۆ لە ٧٠% لەنێوان کەسانی ٣٠ ساڵ بۆ ٣٩ ساڵ. بەگوێرەی پزیشک "فرانک ڤینیکۆر"، بەڕێوەبەری کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشیەکان، " ئەم جۆرە لە بەرزبوونەوەی نەخۆشیەکان تەنها لەماوەی ٨ ساڵ دا پێشتر هەرگیز نەبووە و نەبیستراوە"، شارەزایانی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی زەنگی ئاگادارکردنەوەیان لێداوە تەنانەت ئەم ژمارانەش کەمترە لە قەبارەی کێشەکە، لەبەرئەوەی یەک لەسەر سێی ئەو ئەمریکیانەی کە شەکرەیان هەیە تەنانەت هەستیشتی پێناکەن کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە. ڕەبۆ یەکێکی ترە لەو نەخۆشیانەی کە تووشمان دەبێت بەخێرایی بڵاودەبێتەوە. بەشی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیەکان ڕاپۆرتی ئەوەیاندا کەژمارەی ئەو ئەمریکیانەی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە بۆ لە ٦١% بەرزبۆتەوە لەنێوان ساڵی ١٩٨٢ بۆ ١٩٩٤، مردن بەهۆی ڕەبۆوە بۆ لە ٤٥% بەرزبۆتەوە لەنێوان ساڵەکانی ١٩٨٥ بۆ ١٩٩٥. ئێستا نەخۆشی ڕەبۆ یەکێکە لە هۆکارە سەرەکیەکان بۆ نەچوونی خوێندکاران بۆ قوتابخانە و ڕێژەی مردن بە ڕەبۆ بەرز دەبێتەوە ٦% لەماوەی ساڵێکدا. قەڵەوی یەکێکی تر لە کێشەکان کەدەبێت ڕووبەڕووی ببینەوە، چونکە بەردەوام لەبەرزبوونەوەدایە. قەڵەوی لەنێوان منداڵاندا دوو هێندە زیادی کردووە ١٩٨٠ بۆ ٢٠٠٠ و زۆرینەی منداڵان لەم کێشە ڕزگاریان نابێت. لەمنداڵان و هەرزەکاراندا قەڵەوی کار دەکاتەسەر تەمەنێکی تەندروست، هەروەها مەترسی حەوت هێندە زیاترە بۆ گیرانی بۆرییەکانی دڵ لە قۆناغەکانی دواتری ژیاندا. ئایا دەزانیت لە ٥ هەرزەکار یەکێکیان بەدەست کێشی زیادەوە دەناڵێنن، هەروەها لە سێ کەس دوو کەسی پێگەیشتوو بەدەست کێشی زیاد

و قەڵەوییەوە دەناڵێنن؟ و نەخۆشییەکانی تریش لەزیادبووندان وەکو هەستیاری، و خۆیيە بەرگریە نەخۆشی، ناتەواوی زگماکی، شەکەت و ماندویتی درێژخایەن، ئێستا شێرپەنجە دوای ڕووداوەکانی هاتوچۆ سەرەکیترین هۆکاری مردنە لەنێوان منداڵاندا، بەڵام شێرپەنجە دەگمەنە لەنێوان کەسانی گەنجدا. ئایا باوەڕ دەکەیت کە ئێمە گەیشتووین بەوەی کە پێشبینی نەخۆشی بکەین؟ زیاتر باوەڕمان بە نەخۆشکەوتنێکی مسۆگەر هەیە وەک لە چاکبوونەوەیەکی مسۆگەر؟ پێشبینی خەڵک بۆ نەخۆشکەوتن بەڕادەیەکە تەنانەت دەست بەو کار و پیشانەوە دەگرن کەحەزیان لێی نیە، تەنها لەپێناو سود و قازانجی تەندرووستی خۆیان. دەربارەی چەند پێشبینیەکی تێکەڵ قسەمان کرد! ئێمە خۆمان گرتووە بەنەخۆشیەوە، هەروەها پێشبینی ڕوون دەکەین. کاتێک نەخۆش دەکەوین، زۆرینەی جار ئێمە هەست دەکەین کە قوربانین و بێ یارمەتی دەرین، وەک ئەوەی کە هەورە بروسکە لێیدابین. ئێمە هەرگیز بیر لەوە ناکەینەوە ئێمە خۆمان وامان لە خۆمان کردووە و دەمانتوانی پێچەوانەی کردنی ئەوە هەڵبژێرین.

بەجێهێشتنی ژیانێکی باش

ئێمە شێوازی ژیانی خۆمان گۆڕیوە، بەپێی ئەو پەرەسەندنەی کەپێی دەڵێن "شارستانیەتی مۆدێرن"، لەدوای شۆڕشی پیشەسازییەوە گۆڕانکاری ڕوویدا لەچۆنیەتی چاندن و گەشەکردنی خۆراکەکانمان، و جۆری ئەو خواردنانەی کەئێمە بەکاریدەهێنین و، ئەوانەش بۆ جەستەمان بەکاریدەهێنین، هەروەها شێوازی ژیانمان و ئەوەشی کەئێمە دەیخەینە ژینگەوە. زۆرینەی ئەم گۆڕانکاریانە ئێمەی بێبەش کردووە لەو خۆراکانەی کە خانەکانمان پێویستیانە بۆئەوەی تەندرووست و لەشساغ بین و هەروەها ژەهراوی کردووین بەو ژەهرانەی کەدەست دەخەنە کار و فرمانی ئاسایی خانەکان. سەروتارێک لەلایەن دکتۆر "جۆزیف شیرجی"، لەمانگی ١ی ساڵی ٢٠٠٠ ووتویەتی کە "هیپۆکرەیس" ووتویەتی: "هۆکارەکە شێوازی ژیانی ئێستایە، وەک هۆکارێکە بۆ سەرهەڵدانی نەخۆشیە پێنەگەیوەکان". لەوکاتەدا کەمن دەستم کرد بەگەڕان و دۆزینەوەی تەندرووستیەکی سەرسوڕهێنەر و تەمەن درێژی لەنێوان دانیشتوانە لەشساغەکانی جیهان، هەروەها تەماشاکردنی ئەوەی کە ئەم کەسانە بە چ

شێوازێک دەژین، لەتواناکانی لەشساغی و تەندروستی تێگەیشتم. لە دانیشتوانە تەندروستەکانی مێژووت پێ دەڵێم ئەوانیش وەک (خەڵکی هوانزا لەباکوری خۆرهەڵاتی پاکستان و هەندێک گروپی تریش) هەروەها خەڵکی "ڤیلکلا بامبا" و "هندیەکانی کوینکا لە ئیکوادۆر". تێکڕایی ئەمریکیەکان هەرگیز بەوڕادەیە باش نین. ئێمە تەندروستی خۆمان دەخەینە مەترسیەوە بەڕادەیەکی زۆر لەڕێگەی ئەو پرۆگرامی خۆراکانەوە کە کەم بەهای خۆراکی لەخۆ دەگرێت، هەروەها ژەهرەکانی ژینگە، شێوازێکی ژیانی دەق گرتوو، قەلەقی و دڵەڕاوکێی بەردەوام، خووە خراپەکانی وەکو جگەرەکێشان، بەکارهێنانی دەرمانی هۆشبەر، هەروەها کەمی هەست و سۆزە ئەرێنیەکان و پەیوەندییە گرنگەکان، هەروەها دەستنیشان نەکردنی دەرئەنجامە خراپەکانی نیشانەکان لەزانستی پزیشکی مۆدێرندا، لەمەرجەکانی کەمی و ژەهراوی بوون (دوو هۆکارەکەی نەخۆشی) ئەمانە نموونەن لەسەرئەوەی کە چۆن هۆکارگەلەکانی شێوازی ژیان نەخۆشمان دەخەن:

_ سستی یاخود بەدخۆراکی:

ئێستا ڕووەک و سەوزە و میوەکان بەپێی کیمیایی دەستکرد دەچێنرێن، و تا بەرهەمێکی زیاتر بەدەستبهێنن لەزەوییەکی کەمدا، بەڵام ئەم خۆراکانە دەوڵەمەندنین بە بەها خۆراکیە پێویستەکان. بەکارهێنانی پەینی کیمیایی دەستکرد وادەکات کانزاکانی ڕۆبچێتە ناو خاکەکە، بەڵام هەرگیز نابێتە جێگرەوەیەک بۆ ئەو کانزایانەی ناو خاکەکە و ناتوانرێت جارێکی تر ئەم کانزایانە جێگەی کانزا لەدەستچووەکان بگرنەوە لە ڕووەکێکی تردا. ئەم ڕۆچوونە ناو خاکە دەبێتەهۆی کەمی خۆراک بۆ هەموومان.

_لەبەرئەوەی خۆراکەکان بەتازەیی و فرێشی ناخورێت، پێویستە پێش کاتی پێگەیشتن دروێنە بکرێت بۆ ڕێگری کردن لەخراپ بوون و بۆگەن بوون لەکاتی گواستنەوە و دابەشکردن.

_ ئەم دوورینەوە پێش وەختەیە، وا دەکات کە خۆراکەکان پڕ بەها خۆراکیەکان نەبن، بەم شێوەیە دابەش بوونی بەها خۆراکیەکان کەم دەهێنێت. پاشان بەها خۆراکیەکانی خۆراکەکە کەم دەبێتەوە لەگەڵ زیاتر مانەوەی خۆراکەکە لەعەمبارەکاندا، لەکاتی پرۆسەی گواستنەوە و دابەش کردن.

_زۆربەی جار بە پرۆسەکردنی خواردنەکە دەبێتەهۆی لەدەست چوونی بەها خۆراکیەکان تاوەکو هەڵگرتن و فرێدانی ئاسان بێت، گۆڕانکاری لەشێوەی بنەڕەتی خۆراکەکاندا دەکرێت، بەشێک لەم خۆراکانە ئەمانەن، ئارد، پاستا، نان، شەکر، خواردنە لەقتوکراوەکان.

_خواردنە ئامادەکراوەکان بەهەمان شێوە بەهای خۆراکیان کەمترە بەبەراورد بە خواردنە کاڵەکان، زۆربەی ڕێجیمە ئەمریکیەکانیش پێکهاتوون لەهەردوو خواردنە پرۆسەکراوەکان و ئامادەکراوەکان.

_ هێرشی ژەهرەکان _

چاندنی ڕووبەرێکی گەورە بە یەک جۆر دانەوێڵە، دەبێتەهۆی دروست بوونی کێشەیەکی تازە و جدی بۆ بلاوبوونەوەی مێرووەکان، و پێویست بە بەکارهێنانی دەرمانی مێرووکوژەکان دەکات. ئەم دەرمانە مێرووکوژ و، کەڕووکوژانە، بەرهەمهێنانی خۆراک بەم شێوازە وا دەکات ژینگەکەمان و سەرچاوەی خۆراکەکانمان ژەهراوی بن.

_ خۆراکە پیشەسازییە پرۆسەکراوەکان، ماددەی پارێزەر و زیادکردنی تام و ڕەنگ هەروەها ژەهرە کیمیاییەکانی دیکە بۆ خۆراکەکانمان زیاد دەکەن. هیچ کەس نازانێت کە ئەم هەموو پێکهاتە کیمیاییە چی بەسەر جەستەمان دەهێنێت.

_ داواکاری وزە، سەرەتا خەڵوز، و ئێستا غاز و نەوتە، کە بەبەردەوامی ژینگەکەمان پیس دەکات.

_ لەڕاستیدا هەموو پرۆسە پیشەسازییەکانمان__ لەچاپکردنی ڕۆژانەی ڕۆژنامەکانمانەوە تا بۆیاخ کردنی ماڵەکانمان و دروست کردنی ئۆتۆمبێل و کۆمپیوتەر کە دەبنە هۆی دروست بوونی دەیان هەزار ماددەی دەستکردی کیمیایی بۆ ژینگەکەمان و پاشان هەموو ئەمانەش دەبنە ژەهر و دێنە ناو جەستەمان.

لەماوەی سەدەی ڕابردوو یاخود پێشتر، گۆڕانە دراماتیکیەکان لە ڕێجیم و ژینگەدا کۆمەڵگەیەکی بەدخۆراک و ژەهری کیمیایی دروست کردووە لەئەمریکادا، لەڕاستیدا هەموو ئەو خواردنانەی کە دەیکڕین لەسوپەرمارکێتە مۆدێرنەکان کەمترین بەهای خۆراکیان هەیە بە بەراورد بەو خۆراکانەی کە باوباپیرانمان بەکاریان دەهێنا. ئاو و

هەوای خاوێن کە باوباپیرانمان کە چێژیان لێ دەبینی چیتر بوونی نیە. بەڵام هەموویان لەدەست نەداوە، لە ئەمڕۆماندا هەندێک سەرچاوە هەیە تاوەکو بتوانین خواردنی باش بەدەستبهێنین، کە بەهای خۆراکی بەرز بێت. دەتوانین بەرکەوتنی ڕۆژانەمان بە ژەهرەکان کەمتر بکەینەوە، بەڵام سەرەتا، پێویستە فێری چۆنیەتی گرتنە ئەستۆی بەرپرسیاریەتی ببین. ئەو شتە بەسودەی کە دۆزیومەتەوە توێژینەوەی ئەو کەسانەیە کە بەڕاستی ڕێگایەک نیشانی ئێمە دەدەن. ژمارەیەکی کەم لەخەڵکی لەشوێنە دوورە دەستەکانی جیهاندا بەسادەیی نیشانمان دەدەن کەجەستە چی پێویستە لەڕێگای هەریەک لەو ڕێگەچارەیەوە دەتوانرێت ببێتەهۆی درووست بوونی وزەیەکی لە ڕادەبەدەر و، خۆڕاگر، هەروەها کەمکردنەوەی نەخۆشی تا تەمەنی ١٢٠، ١٣٠ ساڵی، بگرە تا تەمەنێکی زیاتریش، زیاترت پێدەڵێم دەربارەی ئەم کەسە ناوازانە، هەروەها کاریگەری شارستانیەتی مۆدێرن لەسەر ژیانیان لەساڵی ١٩٧٠ و تەندروستیە سەرنجڕاکێش و تەمەنە درێژەکەیان.

دانپێدانان به تواناکانمان

لەکاتێکدا تەمەنی ٧٥ ساڵی بەتەمەنێکی تەواو ، زۆر دادەنرێت لەکۆمەڵگا مۆدێرنەکەماندا، بەڵام لەکۆمەڵگا تەندروستە کۆنەکاندا تەمەنی ٧٥ ساڵی بە ناوەڕاستی تەمەن دادەنرێت. خەڵکی لەم کۆمەڵگایانەدا زۆر بەدەگمەن پێش تەمەنی ٩٠ ساڵی دەمرن و بەشێوەیەکی باو تا تەمەنی ١٠٠ ساڵی بەباشی دەژین. هەروەها گەیشتن بەتەمەنی ١٢٠،١٣٠ ساڵی بەبێ هیچ نەخۆشیەک. لە مانگی ٣ ی ساڵی ١٩٦١، ڕۆژنامەی "یەکێتی پزیشکانی ئەمریکا" لە وتارێکدا ڕاپۆرتی ئەوەیاندا کە پیاوانی "هوانزا" ١٢٠ ساڵ دەژین تەنانەت ١٤٠ ساڵیش. ژنان و پیاوانی سەروو ١٠٠ ساڵ لە "هوانزا" هێز و وزەیەکی بەهێز نیشان دەدەن، جیاوازیەکی سەرسوڕهێنەر هەیە بەبەراورد بە کۆمەڵگا شەکەت و ماندووەکەی ئێمە. ئەم کەسانە زۆر بەسادەیی دەژین بەبێ پزیشک و نەخۆشخانە، هەروەها بەبێ پەرستار لەماڵەوە، لەئەمڕۆدا لەئەمریکا ساڵانە لەبواری تەندرووستیدا ١٠٥ ترلیۆن دۆلار خەرج دەکەین، هەروەها دەیان ملیار دۆلار لە توێژینەوەی نەخۆشیدا سەرف دەکەین. ئەم پارە خەرج کردنانە چی بۆ کرین؟ بێگومان، ژیانێکی درێژ و بەبێ نەخۆشی بۆ ئەکرین. بیرۆکەکە ئەمەیە: توێژینەوەی

تەندرووستی لەجیاتی نەخۆشی! کەواتە توانای ئێمە بۆ لەشساغی و تەندرووستی چییە؟ لە پەرتووکەکەیدا (هوانزا) دکتۆر "جی.ئێم هۆفمان"، کە چەندین ساڵی لە توێژینەوەی لە گوندە دوورە دەستەکانی "هوانزا" بەسەر برد لە هیمالایە، پزیشکە دیارەکان و زاناکان: کە پێکهاتوون لە سەرۆکی کۆمەڵەی پزیشکانی ئەمریکا و هەروەها کۆمەڵەی نێودەوڵەتی زانستی پیربوون، ئەوەیان ووتووە کەمرۆڤ پێویستە ١٢٠ بۆ ١٥٠ ساڵ بژی. بەپێی راپۆرتە زیندەییەکانی ئەم دواییانە تەمەنی چاوەڕوانکراو بۆ مرۆڤ سەروو تەمەنی ١٣٥ ساڵیە.

تەنانەت ئینجیلیش پێشبینی ژیانێکی درێژی کردووە. ژیانی (پیاو) پێویستە لە ١٢٠ ساڵ پێکهاتبێت. (gen: 6: 3). ژیانێکی درێژ مافی سەرەتایی خۆمانە، پێویستە لەسەرمان بەلایەنی کەمەوە تاتەمەنی ١٢٠ ساڵی بژین، بەتەندرووستیەکی بەهێز، و هەروەها پاراستنی جەستە و زیرەکی ئەقڵمان. لەویلایەتی کالۆفۆرنیا، ژمێریاری ئێکتواری تێکرایی تەمەنی چاوەڕوانکراو بۆ ژنان دەخاتەڕوو کە دەبێت تا ١٠٠ ساڵ بێت ئەگەر هاتوو بەسەر یەک نەخۆشیدا زاڵ بوو___ وەک نەخۆشیەکانی دڵ، کەدەتوانرێت بە تەواوەتی بنەبڕ بکرێت لەڕێگای پرۆگرامی خۆراکی باش و شێوازی ژیانەوە. بیهێنە پێش چاوت کەدەتوانیت تەمەنێکی چەند درێژتر بژین بەنەمانی نەخۆشیەک یان دووان، لەوانەیە ئێمە ئەوەمان لەبیر کردبێت کە لەشساغی و تەندرووستی دۆخی سرووشتی و ئاسایی خۆمانە. ئێمە کوێرانە ئەوەمان قبوڵ کردووە کە تێکرایی ژیانمان ٧٦ ساڵە: ئێمە ئەوەمان قبوڵ کردووە کەخۆمان رادەستی نەخۆشیە درێژخایەنەکان و ئەو نەخۆشیانە بکەین کە بەتێپەڕبوونی کات خراپتر دەبین. پێشبینی کردنی ئەوەی کەهەموو دانیشتوان کە تەمەنێکی زیاتر و بە تەندرووستی تر لەئێمە ژیاون، وادیارە باوەڕپێنەکراوە. ئەو کەسانە دەگمەنن، کەهەرگیز تووشی هیچ نەخۆشیەک نەبوون، وەک سەرمابوون، هەستیاری، هەلامەت و تەنانەت شەکەتی و ماندووبوونیش. ئەوکەسانە چۆن توانیویانە ئەوە بکەن؟ خواردنەکانیان باشترین جۆر بووە، بەرکەوتنیان بە ژەهر زۆر کەم بووە، و لایەنی دەروونیان زۆر باش بووە، هەروەها جەستەیەکی زۆر چالاکیان هەبووە. شێوازی ژیانی رۆژانەیان مەودایەکی گەورە و فراوانی هەبووە. هەموو هۆکارە پێویستەکانیان لەپێناو پاڵپشتی کردنی ٦ ڕێگەچارە بەرەو تەندرووستی گرتۆتەبەر. با لەم خەڵکانەوە فێربین.

هونزا سەرنج ڕاکێشەکان

لەدوورگەیەکی دوورەدەست لە چیای هیمالایە، کە ئێستا بە باکوری خۆرهەڵاتی پاکستان ناسراوە، خەڵکی "هوانزا" دەژین، کە بەتەندرووستیە نایاب و وزە بەهێز و تەمەنە درێژە سەیر و نائاساییەکەیان ناسراون. هەرچەندە ئەوان ژیانێک دەژین کەبەلای ئێمەوە ژیانێکی سادە و سەرەتاییە، بەڵام بەڕێک و پێکی سەدساڵی تەمەنیان تێدەپەڕێنن، زۆرینەی جار تا تەمەنی ١٢٠ بۆ ١٤٠ ساڵی دەژین. لە کەلتوری ئەواندا نەخۆشیەکانی وەک، شێرپەنجە، نەخۆشیەکانی دڵ، برین، شەکرە، هەستیاری، نەخۆشی جگەر و گورچیلە، هەوکردنی جومگە، ڕەبۆ، کەمی شەکر لەخوێندا، هەروەها نەخۆشیە ئەقڵیەکان، و سەرمابوون، هەڵامەت، ڕەش بوون و کلۆربوونی ددان، یاخود هەر نەخۆشیەکی دیکە کە لەکۆمەڵگای ئێمەدا بوونی هەیە، لای ئەوان بوونی نیە. نانالێنن بەدەست خەمۆکی و نەخۆشیە دەروونیەکانەوە: زۆرینەی توێژینەوەکان بە دڵخۆشترین کەسانی جیهان دایان دەنێن، "هوانزاییەکان" خاوەنی مێشکێکی پاک و ژیریەکی بەرز و یادەوەرییەکی نایاب و جەستەیەکی بەهێز و خۆڕاگرن. زۆرێک لەتوێژەران لەسەرەتای سەدەی بیست دا چوون بۆ هوانزا___ زۆر پێش ئەوەی زانستی پزیشکی مۆدێرن پێش بکەوێت___ بۆ توێژینەوە و نووسین دەربارەی ئەم خەڵکە تەندرووستە نایابە.

دکتۆر "ڕۆبەرت ماکرسۆن"، کە پزیشکێکی دیاری بەریتانیە، حەوت ساڵی بەسەربرد لەنێوان خەڵکی "هوانزا"دا، بەمەبەستی توێژینەوە و گەڕان، و یەکەم کەس بوو کە زانیاری خستەڕوو بۆ جیهان و سەبارەت بەخەڵکی "هوانزا" ئاگاداری کردنەوە. لە مانگی ١١ی ساڵی ١٩٢١ دکتۆر "ماکرسۆن" ئەنجامی توێژینەوەکانی ئاشکرا کرد لە کۆبوونەوەیەکی کۆمەڵەی توێژینەوە بایۆلۆجیەکان لە زانکۆی "پیتس بێرگ" و خەڵکی "هوانزا"ی پێناسە کردووە بە: "کەسانێکن بێ ڕکابەرن لەڕووی تەواوی ناوازەیی جەستەیی و دوورن، لەهەر نەخۆشیەک بەشێوەیەکی گشتی". ئەوەی دۆزیەوە کە نەخۆشیە درێژخایەنەکانی وەک شێرپەنجە، بەتەواوەتی نەناسراو بوو، (شێرپەنجە لەنێوان ئەم کەسە تەمەن درێژە نائاساییانەدا نەناسراو بوو، و هێشتا ئێمە بەردەوامین لەوتنی ئەوەی کەنەخۆشی شێرپەنجە نەخۆشی چوونە ناو تەمەن و پیربوونە). یەکێکی تر لەتوێژەرەوەکان، J.I ڕوداڵە، لە پەرتووکەکەیدا بەناوی the healthy

humans ، ئەوەی ڕاگەیاندووە کە، "نەخۆش کەوتن بە سەرما لە هوانزا بوونی نیە".
هەروەها ئەوەی ووتووە کە شتێکی نائاسایی نیە کە پیاوێک ببینن بەناو گەردەلولێکی بەفریندا بڕوات لە ساردترین کەش و هەوادا، بەبێ جل و بەپێی پەتی، هەروەها ئەوەشی بینیوە کە پیاوێکی هوانزا ٦٠ میلی بڕیوە بەپێ بۆ چیاکە تەنها لەماوەی یەک ڕۆژدا، پاشان لەکۆتایدا بەشێوەیەک گەڕاوەتەوە وەک بڵێی لەپیاسە بووە. ژنانی "هوانزا" تووشی ئازاری سوڕی مانگانە نابن، یاخود هەر کێشەیەکی تری ژنان کە لەکۆمەڵگای ئێمەدا هەیە، لە "هوانزا" خەڵکی بەشێوەیەکی سرووشتی لە پیریدا لەخەودا دەمرن. بەبێ تووشبوون بە ئازارە درێژخایەنەکان، کە دەبێتەهۆی مردنی پێشوەختە لەکۆمەڵگای خۆماندا. چیرۆکی "هوانزا" توانای مرۆڤ بۆ لەشساغی نیشان دەدات___ چۆنیەتی بەدیهێنانی لەشساغی مرۆڤ نیشان دەدات.

وەک یەکێک لە چالاکیەکانیان بۆ حەسانەوە، پیاوانی "هوانزا" (لەهەرزەکارییەوە تا تەمەنی ١٢٠ ساڵی) هەڵدەستن بە ئەنجامدانی سەمایەکی بەهێزی جەستەیی فۆلکلۆر. لە پەرتووکەکەیدا hunzas هۆفمان باسی ئەو پیاوانەی کردووە کە لە تەمەنی ٧٠ بۆ ٨٠ ساڵیدان کەدەتوانن وەرزشی فڕین لەهەوادا بکەن بەهەمان گرجوگۆڵی و خێرایی ئەو کەسانەی کە لە دە و بیستەکانی تەمەندان. "هۆفمان" نووسیویەتی: "خۆراگری خەڵکی هوانزا پێناسە نەکراوە". لەڕاستیدا ئەو پیاوانەی کە لەسەرووی تەمەنی ١٠٠ ساڵیەوەن بەسەر ئەم شاخانەدا سەردەکەون وەک بڵێی لە تەمەنی ٥٠ ساڵیدان. من لەو باوەڕەدام کە زۆرینەی پیاوانی ئەمریکا کە لە تەمەنی ٥٠ ساڵیدان ناتوانن ڕکابەری ئەم پیاوانەی "هوانزا" بکەن کە لەسەروو تەمەنی ١٠٠ ساڵیەوەن.

باشە چ شتێک وای کردووە کە خەڵکی "هوانزا" بگەنە ئەم ئاستە بەرزەی لەشساغی و تەندرووستی؟ ڕەنگە وەڵامەکەی بەباشی بزانیت: پێکهاتەی خۆراکی زۆرباش، ژینگەیەکی خاڵی لە ژەهرەکان، ڕاهێنانی وەرزشی، خەوتن، تیشکی خۆر، هەوای پاکژ، هەروەها کەمی قەلەقی و دڵەڕاوکێ. بە لەبەرچاوگرتنی دوو هۆکار بۆ نەخۆشی (کەمی خۆراک___ ژەهراوی بوون) با ئەوە بزانین کە خەڵکی "هوانزا" چۆن پارێزگاریان لە خانەکانی خۆیان کردووە بە پێدانی خۆراکی پێویست و هەروەها ژەهراوی نەبوون، هەروەها زانینی تەندرووستی نموونەیی و تەمەن درێژی. هەرچەندە ئێمە ناتوانین شێوازی ژیانی ئەوان دەقاودەق دووبارە بکەینەوە، بەڵام دەتوانین ئەوە

ببینین که تا چ ئاستێک شێوازی ژیانمان کورتی هێناوە بۆ گەیشتن بەم ئامانجانە، و ئەتوانین لەوە تێبگەین کەچۆن گۆڕانکارییە جۆربەجۆرەکان درووست بکەین کە نزیکترمان دەکاتەوە لە تواناکانمان بۆ لەشساغی.

بەرنامەی خۆراکی و شێوازی ژیانی نموونەیی

ڕێجیم و بەرنامەی خۆراکی خەڵکی "هوانزا" بەهای خۆراکیەکی زۆر بەرزی هەیە، بەشێوەیەکی سەرەکی و بەردەوام پێکهاتووە لەخۆراکە ڕووەکیەکان کە لەخاکێکی دەوڵەمەند بەبەها خۆراکیەکاندا گەشەی کردووە. ئەوان کێڵگەکانیان بەئاوێکی دەوڵەمەند بەکانزاکان ئاو دەدەن. هەروەها پەینەکانیان هەمووی لە ماددە ئەندامیەکانە، وەک (گەڵا، پوش و کا، پەینی ئاژەڵ و هتد....) بۆ بەرهەمهێنانی خاکێکی باش و کوالیتی بەرز. خاکە دەوڵەمەندەکەی ئەوان بە ماددە ئەندامی و کانزاکان بەراورد بکە بەخاکی ئەمریکا کەماددە گرنگەکانی لەدەست داوە بەهۆی پەینی کیمیایی مۆدێرنەوە. هیچ جۆرە پلەیەک وەرناگرێت لە زانستی کشتوکاڵ دا، بەزانینی ئەوەی کە لەو خاکەدا ماددەی کانزایی و ئەندامی بوونی نەبێت. ماددەکان ناچنە ناو ڕووەکەکەوە، پاشانیش ناچنە ناو لەشی تۆوە. سەبارەت بە سەوزە و میوە، خەڵکی "هوانزا" ئەو دانەوێڵانە دەخۆن کە پێکهاتەیەکی خۆراکی تەواو بەرزی لەخۆگرتووە، ڕێک بە پێچەوانەی خواردنەکانی ئێمەوە، کە بریتین لە شەکرە خراپە دەستکردەکان و ئاردی سپی (ئاردی سفر) بەهای خۆراکی نزم، تەنها لە ١٠% ی کالۆری خەڵکی "هوانزا" لە چەورییەوە سەرچاوە دەگرێت. بە پێچەوانەی خواردنەکانی ئەمریکا کە ڕێژەکەی لە ٣٧% ە. ٨٠% ی خواردنەکانیان بە تازەیی و کاڵی دەخورێت. ئەمە جگە بەها خۆراکیە بەرزەکەی، خواردنەکانیان کەمترین ڕێژەی ژەهری لەخۆگرتووە. بەواتای ئەوەی خواردنەکانیان دوورە لەو پێکهاتانەی کە دەبنەهۆی شێرپەنجە کە لە دەرمانە مێروکوژ و کەڕووکوژ و هەر ماددەیەکی کیمیایی دیکەی کشتوکاڵی سەرچاوە دەگرێت. لەگەڵ ئەوەی خەڵکی هوانزا بەڕادەیەکی زۆر کار دەکەن لە زەویەکانیاندا و بەپێ بۆ هەموو شوێنێک دەڕۆن، بەڵام بەپێی پێویست و بەڕێکی دەخەون، لەبەرئەوەی هیچ ڕووناکی و گڵۆپێک لە گوندەکەیان نیە، لەگەڵ داهاتنی تاریکیدا دەچن دەخەون و لە بەرەبەیاندا لەخەو هەڵدەستن، بێگوێدانە تێپەڕبوونی کات لە ساڵەکەدا. کەواتە چیمان وەرگرت لە ڕەفتارەکانی خەڵکی هوانزاوە؟ ئایا پێویست نیە واز لەو پێشانەمان بهێنین کە تەنها

دادەنیشین (ئیشی سەرکۆمپیوتەر و فەرمانبەر) ئایا پێویست نیە واز لەخواردنی سوپەرمارکێتەکان بهێنین و لەگەڵ خۆرئاوابووندا سەرمان داپۆشین و بخەوین؟ لەکاتێکدا ئەم هەڵبژاردانە بەدڵنیاییەوە واقعی نین، بەڵام دەتوانیت چەند گۆڕانکارییەکی کرداری و ئەرێنی لە شێوازی ژیانتدا درووست بکەیت و ئەم پەرتووکە نیشانت دەدات کە چۆن ئەمانە بکەیت. لەکاتێکدا پێویست ناکات خۆت لەهەموو شتەکانی سوپەرمارکێت لابدەیت، بەڵام دەتوانیت فێری ئەوە ببیت کەچۆن خۆت لەپڕکردنی عارەبانەکەت لابدەیت لە ژەهراویترین خواردنەکان کە لە سوپەرمارکێتەکەدا هەیە. (کە لەوانەیە بە هەڵە وات زانیبێت تەندرووستن بۆ تۆ)، هەروەها خەرجکردنی پارەیەکی زۆر لەو خواردنانەدا کە لەڕاستیدا دەتکوژێت. هەروەها دەتوانیت فێری چۆنیەتی ئامادەکردنی خواردنەکانت بیت بەڕێگایەک کەبەها خۆراکیەکانی کەم نەبێت، هەروەها چۆنیەتی خۆلادان لەو شێوازە چێشت لێنانەی کە ڕەنگە ژیانت بخەنە مەترسیەوە. دەتوانیت ببیت بەشارەزا لەبواری مادده کیمیاییە ژەهراوییەکان کە لە ژینگەکەماندا خۆیان حەشارداوە لەبەرهەمە ڕۆژانەییەکاندا، هەروەها هەڵبژاردنی جێگرەوە تەندرووستیەکان لە جێگەی مادده ژەهراوییەکان، دەتوانیت ببینیت کەچەند گۆڕانکارییەکی سادە لەشێوازی خەوتنتدا، جەستەت دەگەڕێتەوە بۆ ڕژێمی سرووشتی خۆی و کاتێکی زۆر دەدات بە جەستەت بۆ گەنج بوونەوە. و دەتوانیت بڕیارێکی تێگەیشتوانە بدەیت دەربارەی ئەوەی کە چ چارەسەرێکی پزیشکیت پێویستە، هەروەها چ شتێک بەڕاستی ژیان دەگەیەنێت بە تەندرووستیت، وەکو دەبینیت، پێویست ناکات بڕۆیت بۆ چیاکانی "ئەندێت" بۆ دۆزینەوەی لەشساغی و تەندرووستی، بەڵکو دەتوانیت ژیانێکی درێژ و تەندرووست بژیت هەر لە شارۆچکەکەی خۆتدا. لەوانەیە بپرسیت چی بەسەر ئەم خەڵکانەی "هوانزا"دا دەهات ئەگەر لە شارەکەی تۆدا بژیانایە__ لەگەڵ ئەم هەموو خواردنە خێرایانەی ڕێستۆرانتەکان دا لە هەموو لایەکەوە؟ وەڵامەکەی نابێت سەرسامت بکات، خەڵکی "هوانزا" بەشێوەیەکی جوگرافیایانە دادەبڕان لە جیهانی دەرەوە و تاکە ڕێگای سەرەکی بۆ گوندەکە دادەخرا بەدرێژایی ٩مانگ بەهۆی خراپی کەش و هەواوە، و لەماوەی ئەو ٣مانگەشی کەماوە هەموو شتێک نابردرێت بۆی، و ئەم دابڕانەی خەڵکی "هوانزا" وا دەکات کە بەردەوام بن لەسەر ژیانە نەریتی و ئاساییەکەیان، هەروەها لەشێوەی خێزانی یەکگرتوو و کۆمەڵەدا بژین، بە نزیکەیی تا ڕۆژگاری ئەمڕۆشمان ئەگەر گوندی "هوانزاکان" گەیشتن پێی هێندە ئاسان بوایە ئەوا

کەلتـوری مـۆدێرن خـۆی هەڵدەقورتانـدە تەندرووسـتیان، زۆر بەزوویـی و خێرایـی تەندرووستی ئەم دانیشتوانەی وێران دەکرد. هەروەها ئێمەش هەلی ئەوەمان لەدەست دەدا کە لەم خەڵکانەوە فێربین. دەرئەنجام ، خواردنە مۆدێرنەکان دەگەیشتنە خەڵکی "هوانزا" کاتێک ڕێگایەک بنیاد دەنرا کە گونجاو بێت بۆ هەموو وەرزەکان بەدرێژایی ڕێرەوەکـانی چیاکە بـۆ گونـدەکە لەسـاڵی ١٩٧٠ ئەم نـاوچەیە دەبـوو بە نـاوچەیەکی "شارستانی"، "خـواردنی شارسـتانی" وەک شـەکری سپی، ئاردی سپی، برنجی سپی، خـواردنەوەی کۆلا، قـاوە، زەیتە درووسـتکراوەکان و کهول دەگەشـت پێیـان. ئەوانەی خـواردنە تـازە و فـرێش و ئەوانەی کە بەرهەمـی خۆمـاڵین دەگـۆڕدران بـۆ خـواردنە ژەهـراویە پرۆسـێس کراوەکـان، کە پێکهـاتووە لەم خواردنـانەی کە ئـێمە لەئێسـتادا دەیـانخۆین، ئەم کەوتــنەبەر کەلتــوری مــۆدێرنە زیــانێکی گەورەی دەگەیانــد بەتەندرووسـتی خەڵکـی "هــوانزا". ئەوەی کە بەتـایبەتی دیـارە ئەوەیە کە خـواردنە مۆدێرنەکـان چەنـد بەخێرایـی دەبنەهـۆی دارمـان و شکسـتی تەندرووستی. تـوێژەران تێبینـی ئەوەیـان کـردووە کە ئاسـتی تەندرووسـتی زۆر نـزم دەبێـتەوە بە خـواردنی خواردنە مۆدێرنەکان لەلایەن ئەو دانیشتوانانەی کەهەمیشە خواردنی ئاسایی و نەریتی خۆیان خواردووە، تەنها لەماوەی شـەش مانگدا. خەڵکی "هوانزا" تەنها چەند دەیەیەک لەمەوپێش خـاوەنی تەندرووسـتیەکی بـاوەڕپێنەکراو بوون. ئەمڕۆ، ئەوان ڕووبەڕووی نەخۆشیە درێژخایەنەکان دەبنەوە__ ڕێک وەکو دانیشـتوانە "شارسـتانیەکەی جیهـان" لەکاتێکـدا پێشـتر بەهـۆی ئەو دابڕانەیـان لەجیهـان، خەڵکـانێکی نمـوونەیی بـوون بـۆ پێوانەکردنی توانای مرۆڤ بۆ لەشسـاغی و تەندرووستی. ئەگەر خەڵکی "هوانزا" تاکە کەس بوون لەجیهانـدا کەخـاوەنی تەندرووسـتیەکی نائاسـایی بـوون، پێویسـتە ئێمە ئەو لادان و سەرلێشێواندنەی ئەوان دووبـارە نەکەینەوە. لەگەڵ ئەوەشـدا ڕێژەیەکی زۆری دیـکە هەیە سـەبارەت بەدانیشـتوانی تەمەن درێـژ و لەشسـاغ، ئەوانـیش بـریتین لە دانیشـتوانی نیشتەجێی چیاکـانی "بولگاریـا و هەنگاریـا"، هەروەهـا "دوورگەی کریـت"، و ناوچە ئاوییەکانی "تیتیکاکا لە پیرۆ"، "گوندی قیلکا پامبا لە ئیکوادۆر"، هەروەهـا هەرێمـی قەوقاسیەکان لە ڕووسیا، ئەمـانە هەموویـان هەمـان چیرۆکن، جۆرە باشـە پڕبەهاکانی خـۆراک دەخـۆن. ڕاهێنـانێکی وەرزشـی بـاش دەکەن و بڕێکـی زۆر لەهەوای پـاکژ، و خەوێکی تەندرووست و تیشـکی خۆری پێویسـتیان هەیە، ژیـانێکی دوور لە قەلەقـی و دڵەڕاوکـێ دەژیـن لەو کۆمەڵگایـانەدا کەجەخـت دەکەنەوە لەسـەر پەیوەنـدی خێزانـی و

مرۆڤایەتی. لەئەنجامدا چێژ وەردەگرن لە تەندرووستیەکی باش و ژیانێکی خۆش کە ئێمە تەنها دەتوانین خەونی پێوە ببینین.

بارودۆخە ناتەندرووستەکان، بەڵام خەڵکە تەندرووستەکان

لە ناوچەیەکی دیکەی ئیکوادۆر، دەتوانین چیرۆکێکی تر بدۆزینەوە سەبارەت بە بەرزی ئاستی تەمەن درێژی: هندیەکانی ناوچە شاخاویەکانی "کوینکا"، لە پەرتووکەکەی دکتۆر "چارلز مکگی" بەناوی how to surive modern technology باسی ئەزموونەکانی خۆی کردووە وەک پزیشکێکی پرۆژەی هیوا (project hope) لەم ناوچانەدا، کە لە ساڵی ١٩٦٥ دەستی پێکرد. "ماکگی" چیرۆکی زۆر نایابی لایە سەبارەت بەم کەسە تەندرووستانە، کە بەرنامەیەکی خواردنی زۆر نایاب و ژیانێکی دوور لەقەلەقی و دڵەڕاوکێیان هەیە. هەرچەندە، ژیانیان ئەو ژیانەیە کەبەلای ئێمەوە ژیانێکی سەرەتاییە. ئەم هندیانە بەشێوەیەکی ئاسایی بەپێی پەتی دەڕۆن و لە یەک ژووردا دەژین، لە خانوویەکی زۆر پیسدا کەپەنجەرەکانی هیچ شوشەیەکیان پێوە نیە. دۆخێکی زیاد لەپێویست ناتەندرووستیان هەیە، بەلۆعەی ئاویان نیە، تەوالێتیان نیە، هەروەها ئاژەڵەکانیان بەشێوەیەکی هەرەمەکی لە دەرەوە و ناوەوەی شوێنی ژیانیان هاتوچۆ دەکەن. لە ئەنجامی ئەم دۆخە پیس و سەرچاوە پیسەی ئاودا، مردنی منداڵی ساوا زۆر بەرزە بەهۆی هەوکردنی بەکتریا مشەخۆرەکانەوە (منداڵە ساواکان زیاتر هەستیارن بۆ هەوکردنەکان، لەبەرئەوەی سیستمی بەرگریان هێشتا بەتەواوەتی گەشەی نەکردووە)، پشکنینە ناوخۆییەکانی منداڵان ئەوەیان خستوتەڕوو کە لە ٩٥% ی منداڵان مشەخۆری ڕیخۆڵەیان هەیە. بە لەبەرچاوگرتنی ئەوانەی کە وتمان بەدڵنیاییەوە دەبێت چاوەڕێی نەخۆشی و لاوازی لەم هندیانە بکرێت، بەڵام بەپێچەوانەوە. "ماکگی" ئەوەی بۆ دەرکەوت کە ئەم هندیانە خاوەن ددانێکی زۆر نایابن و بەرگرییەکی زۆر بەهێزیان هەیە بۆ هەوکردنەکان، هەروەها بەرگریەکی جەستەیی زۆر سەرسوڕهێنەریان هەیە بۆ زەبرەکان، کە بە مێشک دەگات، بەهۆی ڕووداوەکانەوە، باسی چەند ڕووداوێکی کردووە کەپیاوی تێدا چارەسەر کردووە، کە مێزەڵدانی تەقی بوو (لە ڕووداوێکی پاسدا)، هەروەها ژنێک کەمنداڵدانی دڕابوو (لەکاتی منداڵ بووندا) "ماکگی" ئەوەی ووت، بە لەبەرچاوگرتنی

سەختی هەردوو برینەکە و ئەو ئاسانکاریە پزیشکیانەی کە هەبوو، دەبوو ئەم دوو کەسە ڕزگاریان نەبێت و بمرن، بەلاّم نەک تەنها ڕزگاریان بوو بەلّکو بەپێی خۆیان ڕۆیشتنەوە بۆ گوندی چیاکان دوای چارەسەرکردنیان لە نەخۆشخانە، "ماکگی"، بەلّێ، بەپێی ستاندەرەکانی ئێمە نەدەبوو ڕزگاریان بێت: هەرچەندە، ستانداردەکانی ئێمە پێوانەییە. گریمانەکانی ئێمە سەبارەت بە تواناکانی جەستەی مرۆڤ بەڕادەیەکی زۆر بەکەممان زانیوە. خۆراکی باشی ئەم خەلّکانە وایکردووە کە خانەکانیان تەندرووست بێت، کە یارمەتیان دەدات لە چاکبوونەوەی برینە سەختەکاندا، کە بە ئەگەری زۆرەوە لەوانەیە خەلّکی ئەمریکا بەرگەی نەگرن و بیانکوژێت، هەروەها نەخۆشیە سروشتیەکانی ئەمریکا وەکو نەخۆشیەکانی دڵ، شێرپەنجە، شەکرە، هەستیاری، خلەفان، هەروەها نەخۆشیە ئەقلیەکانی دیکە بوونی نیە لای ئەم هندیە سورانە، هەروەها ئەوەی سەرنج ڕاکێش بوو ئەوەبوو کەسالّی یەک نەشتەرگەری دەکرد، ئەویش لە زۆر پێویستی دۆخێکی نائاسایی دا. "ماکگی" تەنها یەک هەوکردنی بینی پاش نەشتەرگەری: لەنەخۆشخانە پێشکەوتووە تەکنەلۆجیە مۆدێرنەکاندا هەوکردن کێشەیەکی گەورە و باوە. لەڕاستیدا زۆرینەی خەلّک لە کۆمەلّگاکەماندا ڕێک لەبەر ئەم هۆکارە لەنەخۆشخانە دەترسن. بەرگری ئەم هندیە سورانە بۆنەخۆشی زۆر نایابە تەنانەت لەودۆخە ناتەندرووستەشدا. زیندەوەر و مشەخۆرەکان لەهەموو شوێنێکن، و ئێمە لەگەلّیان ژیاوین بۆماوەی ملیۆنان سالّ، لەگەلّ ئەوەشدا لەگەلّ بوونی مشەخۆری ڕیخۆلە لەنێوان زۆرینەی خەلّکی "کوتینکا"، بەلاّم ژمارەیەکی کەمیان نەخۆش دەکەون. تەنها لەوکاتەوەی کە میکرۆب و مایکرۆسکۆب دۆزراوەتەوە زانستی پزیشکی بەوردی تیشکی خستۆتەسەر جیاکردنەوە و کوشتنی میکرۆب و زیندەوەرەکان. زانستی پزیشکی بەڕادەیەکی کەم پێشکەوتووە، یاخود هیچ پرۆتوکۆلێکی نیە بۆ بەرەوپێشبردنی تەندروستیە بنچینەییەکانی مرۆڤ و سیستمی بەرگری، هێشتا بەرەو پێشبردنی تەندرووستی تاکە شتە کە بە بەردەوامی کاردەکات، کە دەتوانین لەناو ئەم دانیشتوانە تەندرووستانەیا ببینین. خەلّکی "کوێنکا" بەڕاستی هیچ یەکێک لەو نەخۆشیانەیان نیە کە زۆر باوە لەناو ئێمەدا. بۆچی؟ چونکە ئەوان هەر لە بنەڕەتەوە تەندرووستن___ واتە خانەکانیان تەندرووستە. "ماکگی" جیاوازی کرد لەنێوان تەندرووستیە ئاست بەرزەکەی ئەوان و تەندرووستی خراپی دانیشتوانی شارێکی

نزیک ئەوان، کە بۆ چەندین ساڵ خواردنە ژەهراویە خێراکانی وەک شەکر، ئاردی سپی و خواردنەوە گازیەکان و برنجی سپیان دەخوارد. لەم شارەدا، جێی سەرسوڕمان نەبوو، جەڵدەی دڵ و شەکرە و نەخۆشیە درێژخایەنەکانی دیکە بوونی هەبوو.

بەرەوپێشچوونی دنیای مۆدێرن بەرەو دارمانی تەندرووستی

دوای بینینی ئەم کەسە تەندرووستانە کە چۆن دەتوانن چاکبن، و ژیانێکی درێژتربن دوور لەنەخۆشی، و چێژ وەربگرن لە وزە بێسنورەکەیان، بەڵام بۆچی دوای ئەو هەموو پێشکەوتنە تەکنەلۆجیە ئێمە بەبەراورد بەوان هێندە خراپین؟ زۆرینەی ئەو گۆڕانکاریانەی کەئێمە دەیانکەین لەدونیای مۆدێرندا، دەبنەهۆی دوورخستنەوەمان لە هۆکارەکانی بەرەوپێش بردنی تەندرووستی، هەروەها دەبنەهۆی درووست بوونی ئەو دۆخانەی کەتەندرووستی وێران دەکات. هەرگیز پێشتر لەمێژووی مرۆڤایەتیدا رووی نەداوە کە فاکتەرەکانی پەیوەست بە تەندرووستیەوە زۆر بەخێرایی و تەواوی بگۆڕێن. بەها خۆراکیەکان و ژینگە، و رەهەندە هەڵسوکەوتیەکان، بنچینەییەکان، بەشێوەیەکی توند و خێرا گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە. لەکاتی شۆڕشی پیشەسازیەوە، بەتایبەتی لە سەدەی رابردووی مرۆڤایەتی:

_بەتەواوەتی رژێمی خۆراکی گۆڕاوە.

_ژینگەیەکی نوێی درووست کردووە.

_شێوازی ژیان و هەڵسوکەوت پەرەی سەندووە.

گرەنتی ئەوە دەکەم، کە لەم هەزار ساڵەدا، زۆرینەمان ناتوانین بەئاسانی خواردنەکانی خۆمان بچێنین و بیدورینەوە کاتێک پێگەیشتن، هەروەها ناتوانین بگەین بە ئامانجەکانمان، یاخود بەتەواوەتی دوو دڵی و دڵەڕاوکێی دنیای مۆدێرن لابەرین، هەرچەندە ئێمە ئاگاداری ژیان و تەندرووستی ئەم کەسە لەشساغانە نین. بە تێگەیشتنمان لەو گۆڕانکاریە گرنگانەی کە ئەنجامی دەدەین لە ژینگەکەمان و شێوازی ژیانیدا، دەتوانین بزانین کە پێویستە چۆن قەرەبووی بکەینەوە. پێویستە فێری ئەوە ببین چۆن خووە تەندرووستەکان درووست بکەین بۆ ژیان لەچوارچێوەی رێگا مۆدێرنەکانی ژیانمان. شێوازی ژیانمان بەتەواوەتی جیاوازە لەژیانی سەدەیەک پێش

ئێستا. بەپێی بۆچوونی کەسی خۆم، ئەم گۆڕانکاریانە هێندە هێواش ڕوویداوە کە ئێمە تێبینیمان نەکردووە. بەڵام لەڕوانگەی گەشەسەندنەوە، هێندە بەخێرایی ڕوویداوە کە جەستە و ئەقڵمان بەشێوەیەکی تەندرووست خۆی گونجاندووە.

تۆڕی ژیان

هەڵبژاردنی تەندرووستی کارێکی ئاسانە، ئەگەر بێتو تەنها یەکێک لە هۆکارەکان بوونی هەبێت. هەرچەندە هیچ هۆکارێک تەندرووستیمان دیاری ناکات. بەڵکو دۆخی تەندرووستیمان دەرئەنجامی ئاڵوگۆڕی پەیوەندییەکی سلوکی بایەلۆجی بێشومارە، کە پێی دەوترێت " تۆڕی ژیان". بێ ئەنقەست، ئێمە سەرقاڵی لەناوبردنی ئەم تۆڕەین، لەڕێگەی گۆڕانکاریە بنەڕەتیەکان کەلە بەرنامەی خواردنەکانمان، و ژینگە و هەڵسوکەوتەکانماندا دەیکەین. هەموو شتێک بەندە بەشتەکانی ترەوە: تەنها گۆڕانکارییەک لە تۆڕەکەدا کاریگەری دەبێت بەسەر هەموو بەشەکانی تری تۆڕەکەوە. ئێمە فێری سیستمی پاڵپشتی ژیان دەبین، بەشێوەیەکی یەکسان و ورد، زیاتر لەوەی کە زانیومانە. هیچ کەس بەتەواوی نازانێت هەموو شتێک چۆن کاردەکات. تۆڕەکە هەروەک و هەسارەکە گەورە و ئاڵۆزە، هەندێک لە زاناکان پێیان وایە بەقەد گەردوون گەورەیە، بەڵام لەڕاستیدا ئێمە بەشێوەیەکی تەواو تێناگەین و بەدڵنیاییەوە نابێت ئەمە ڕێگریمان لێبکات لەبەکارهێنانی ئەوەی دەیزانین، بۆ پاڵپشتی و پارێزگاری کردن لە تەندرووستیمان هەر ئێستا. بەپێی کارکردنمان لەسەر زانیاری خودی خۆمان دەربارەی فاکتەرەکان کە پێناسەکراوە لە بەشەکانی دەربارەی، ڕێگاچارەکە دەکرێت بمانگەیەنێت بە " لەشساغی" کە دەمانگەیەنێت بۆئەوەی قبوڵی بکەین، خەڵکە تەندرووستەکانی جیهانمان زانی وەک خەڵکی "هوانزا" کە توانایەکی سەرنجڕاکێشی تەندرووستی و لەشساغیان بۆ مرۆڤ بەدەستهێنا، بەڵام بۆ بەدەستهێنانی ئاستێکی بەرزی تەندرووستی لە کۆمەڵگاکەماندا پێویستمان بە زانیاری و ئیلتیزام و ئامادەبوون هەیە بۆ تاقیکردنەوەی شتی نوێ. دەتوانین ئەم شتانە ئەنجام بدەیت. لەکاتێکدا لەوانەیە هیچ کەسێک لەئێمە نەتوانێت یاخود نەیەوێت بگەڕێتەوە شێوازی ژیانی سەرەتایی، دەتوانین تەنها بە کەمێک گۆڕانکاری لە خواردن و شێوازی ژیانماندا، تەندرووستیمان باشتر بکەین و شێوازی ژیانمان باشتر بێت.

٣

بیردۆزە تازەکەی لەشساغی و نەخۆشی

کـاریگەرترین چەک کە بەرهەم بهێنـدرێت لەشـەڕی دژبە نەخۆشـیدا بەهـا خـۆراکیە جۆربەجۆرەکـانە، کە خانەکـانی جەسـتەمان پێویسـتیانە، بەڵام لە زانستی پزیشکیدا فەرامۆشکراوترین شت ئەم چەکە کـاریگەرەیە. ئەگەر خانەکـانی جەسـتەمان نەخـۆش بـوو ئەوا مانـای وایە کە بەپێـی پێویسـت خۆراکیـان پێنەگەیشتووە.

ڕۆجێرز ولیامس

دکتۆرا لە خۆراک دژی نەخۆشی

زانستی پزیشکی مۆدێرن بڕوای وایە کە هەزارەها نەخۆشـی بوونی هەیە، و بۆ هەر یەکێکیـان هۆکـار و چارەسـەری جیـاواز هەیە. ئەم بـڕوا و بۆچـوونە سیسـتمی پزیشکی زۆر ئاڵۆز و سەیر و سەمەرە کردووە، ئەمەش وایکردووە پرۆتۆکۆڵ دابنێین تەنها بـۆ کپکـردنەوەی نیشـانەکانی نەخۆشـیەکە. بە کپبـوونەوەی نیشـانەکان لەبـری چارەسـەرکردنی هۆکارەکـانی، نەخۆشـیەکە بەنەخۆشـی درێژخـایەن دەمێنێتەوە. لەم بەشـەدا، فێـری ڕێبـازێکی نـوێ دەبیت. ئەم بیـردۆزە تـازەیەی لەشسـاغی و نەخۆشـی نموونەیەکە کە دەیسەلمێنێت هەزاران نەخۆشی بوونی نیە، بەڵکو تەنها یەک نەخۆشیە، لەڕێگەی دوو هۆکار کە دەبنەهۆی نەخۆشیەکە. ئەم نمـوونە سـادەیەی نەخۆشـی زۆر کاریگەرە، بەجۆرێک کە دەتوانیت ئەوپەڕی لەشسـاغی بپەڕێنیت کە پێشتر ئەزموونت نەکردووە و نەتبینیوە، جارێکی تر نەخۆش نەکەویتەوە.

یەک نەخۆشی___ دوو هۆکارەکەی___ ، ٦ڕێگەچارە بۆ چارەسەرکردنی تێگەیشتنی ڕاستەقینە لەنێوان تەندروستی و نەخۆشیدا ناتوانرێت بەدەست بهێندرێت لەڕێگەی زانیاری دەربارەی میکرۆبەکان و، جینە بۆماوەییەکان و، دەرمانەکان و نەشتەرگەری و، یاخود هەر نەخۆشیەکی دیکە کەوا لەخەڵکی دەکەن نەخۆش بکەون. بەردەوام بوون لەم بابەتانە ئاڵۆزە و بەڕاستی هیچ یارمەتیەکی خەڵکی نادات تا ئاگاداری خۆیان بن. ئەوەی ئێمە هەر ئێستا ئێمە پێویستمان بە چارەسەرەکانە بۆ تەندروستیەکی باش.

ئێستا کاتی ئاسانکارییە: تێبگە لەوەی ئەوەی کە خانەکانت چیان پێویستە و چۆن کاردەکەن، و هەروەها چی وایان لێدەکات باش کارنەکەن. ئەوەی ژیانت گونجاو و ئاسان دەکات خانەکانتە.

تەنها یەک هۆکاری نەخۆشی هەیە: ئەویش باش کارنەکردنی خانەکانە

کاتێک خانەکان بەباشی کارناکەن، جەستە چیتر ناتوانێت هاوسەنگی خۆی بپارێزێت، بۆ ڕێکخستن و چاککردنەوەی خۆی. ئەمەیە کرۆکی نەخۆشی، گرنگ نیە کە تۆ چی پێدەڵێیت، یاخود چۆن ڕوودەدات. چونکە تەنها یەک نەخۆشی بوونی هەیە، هەموو ئەوەی پێویستە بیکەن ڕێگری کردنی هۆکارەکانی ئەم تاکە نەخۆشییەیە.

تەنها دوو هۆکار بۆ نەخۆشی بوونی هەیە، کەمی خۆراک و ژەهراوی بوون

هەموو ئەوەی لەسەرتە بیکەیت بۆ لەشساغی ئەوەیە، ئەو شتە ببەخشێت بە خانەکانت کە پێویستیانە، ڕێگری بکەیت لەوەی کە پێویستیان نیە. باش کارنەکردنی خانەکان ڕوودەدات کاتێک تووشی کەمی خۆراک، یاخود ژەهراوی بوون، یاخود تووشبوونی بە هەردوو هۆکارەکە لە هەمان کاتدا. بە ڕێگری کردن لەم دوو هۆکارە توانای هەڵبژاردنی چۆنیەتی شێوازی ژیانمان دەبێت. لەشساغی پشت بەو هەڵبژاردنانە دەبەستێت کە ئێمە دەیکەین. و ئەم هەڵبژاردنانە دابەش بووە بۆ شەش ڕێگەچارە.

شەش ڕێگەچارە بوونی هەیە لەنێوان لەشساغی و نەخۆشی دا کە ئەمانەن: خۆراک، ژەهر، باری دەروونی، جەستەیی، بۆماوەیی، پزیشکی.

جەستە دەزانێت چۆن گرنگی بەخۆی بدات، بە مەرجێک ئەوەی پێبدەیت کە پێویستیەتی. هەڵبژاردنە باشەکان لەڕێگەی ئەم ٦ ڕێگەچارەوە پێداویستیەکانی جەستەت دابین دەکات، هەروەک چۆن تیشکی خۆر، ئاو، و خاکێکی بەپیت و دەوڵەمەند پێویستیەکانی ڕووەکێکن، ئەم چەمکانە هیچ ئاڵۆز نین: بەڵکو بەشێوەیەکی باوەڕپێنەکراو زۆر سادە و ئاسانن. ئێمە زۆرجار ڕێگاکە ون دەکەین، لەبەرئەوەی بیردۆزێکی ڕاست و دروستمان نیە، سەبارەت بە تەندروستی نەخۆشی. باشە، بەڵام ئێستا هەمانە: یەک نەخۆشی، دوو هۆکارەکەی، ٦ڕێگا بۆ چارەسەرکردنی، بە جێبەجێ کردنی ئەم بیردۆزە دەتوانرێت هاوسەنگی خانەکانت بگەڕێنیتەوە، هەروەها پاڵپشتی

توانـای سروشـتی خانەکانـت دەکـات بـۆ ڕێکخسـتنەوە و چـاککردنەوەی خـۆی لەهەر زیانێک. لەڕێگەی ئەم ٦ ڕێگا چارەیەوە، فێرت دەکەم کە چۆن ڕێگری بکەیت لەم دوو هۆکـارەی نەخۆشـی، بە بەکارهێنـانی ئەم زانیاریـانە، دەتوانیـت تەندرووسـتیت بگەڕێنیتەوە و ڕێگری لە نەخۆش کەوتنت بکەیت لە داهاتوودا.

پێویستی ئاسانکاری

لەکاتی نەخۆشیەکەمدا، سەرەڕای بڕوانامە زانستیەکەم و ئەو باگراونـدەی هەمبوو، لەوانەیە زۆر یان کەمم زانیبێت دەربارەی نەخۆشی، وەک زۆرینەی خەڵک، من وا بیرم دەکـردەوە کەنەخۆشـی شـتێکە بەهـۆی میکـرۆب و زینـدەوەرە بچوکەکـانەوە، یـاخود ئامادەباشـی بۆمـاوەییەوە درووسـت دەبێـت. پـێم وابـوو نەخۆشـی شـتێکە بەهـۆی بـێ بەختـیەوە ڕوودەدات، یـاخود بەهـۆی برسـیەتی، یـاخود ئەوانەی کە خۆیـان بە خـراپە بەکـاردەهێنن، وەکـو ئەوانەی ئـالودەی مـاددەی هۆشـبەر و مـاددە کهولیەکـانن بە پێچەوانەی ئەو شتەی کە خۆم بڕوام پێی هەبوو، یـان بـڕوام بەخـۆم هێنـابوو کە ڕەتی بکەمەوە بۆچوونی پزیشکەکەم دەیوت، کە کێشـەکانی من بەهـۆی چوونە تەمەنەوەیە، لەماوەی چاکبوونەوەمدا، ئەوەم بۆ دەرکەوت دەمتوانی ڕێگری بکەم لە نەخۆشکەوتنم ئەگەر لە هۆکارەکـانی نەخۆشـی تێبگەیشـتایە. دەمتـوانی درکـی پـێ بـکەم هەرچەنـدە نەخۆشـیەکەش قـورس و ئـاڵۆز و سـەخت بـوایە بـۆ تێگەیشـتن، کەچـی تەنهـا تـاکە چارەسـەرێکی بە ئەزمـوون کە ئـێمە پێـی دەڵێـین پزیشـکێکی شـارەزا و پسـپۆڕ لە توانایـدایە مـامەڵە لەگەڵ ئەو نەخۆشـیەدا بکـات، ئەی چـی ئەگەر ئـێمە گشـتمان بتـوانین لەوە تێبگەین کەچی دەبێتە هۆکاری نەخۆشی؟ ئایا ناکرێت توانای خۆپارێزیمان هەبێت لە نەخۆشـی؟ ئایـا هەر بەڕاستی دەتوانرێت وا بکەین؟ ئایـا دەتـوانین ڕاستیەکی سـادە بدۆزینەوە لەم مەتەڵە ئاڵۆزەدا؟ بەدرێژایی مێژووی مرۆڤـایەتی، پێشکەوتنە گەورەکان لە زانسـتدا لەلایەن ئەو کەسـانەوە بـووە کە توانـای سـادەکردن و ئاسـانکردنی بـابەتە ئـاڵۆز و سـەیرەکانیان هەبـووە. لەم بەشـەدا ئـێمە هەوڵـی سـادەکردن و ئاسـان کردنـی چەمکەکانی لەشساغی و نەخۆشی دەدەین.

Never Be sick again

سادەکردن و ئاسان کردنی نەخۆشی

ڕەچاوی ئەمە بکە: لەبری ئەوەی هەزاران نەخۆشی هەبێت، بەڵکو تەنها یەک نەخۆشی بوونی هەیە. ئایا ئەمە بێمانا دیارە؟ لەوانەیە، بەڵام ئەوە لەبەرئەوەیە ئێمە وا ڕاهاتووین بیر لە چەندان نەخۆشی بکەینەوە، لەبری ئەوەی درک بەوە بکەین کە چ شتێک هاوبەشە لەنێوان هەموو نەخۆشیەکاندا، قورسترین شت لەم بیردۆزەدا ئەوەیە کە داوات لێدەکات تەماشای تەندرووستی و نەخۆشی بکەیت بەڕێگایەکی تەواو جیاواز. بەکارهێنانی چەمکی تەنها یەک نەخۆشی هەیە، بەشێوەیەکی گەورە چۆنیەتی زانینمان بۆ نەخۆشیەکان بەشێوەیەکی گشتی سادە و ئاسان دەکات. بۆ سادە و ئاسان کردنی نەخۆشی، سەرەتا پێویستە لەوە تێبگەین نەخۆشی چیە، و بۆ کردنی ئەوە پێویستمان بە تێگەیشتنێکی بنچینەیی خانەکان هەیە. هەموو ڕووەک و ئاژەڵەکانی سەرزەوی لە خانە درووست بوون___ تەنانەت بچوکترینیشیان، پاشماوە بەبەربووەکان ئەوە نیشان دەدەن کە شێوەی سەرەتایی زیندەوەران تاک خانەکان بوون. بە هەمان شێوە، هەموو مرۆڤێکیش لە یەک خانەوە درووست بووە___ تاکە خانەیەک کۆدێکە کە هەموو ئەو زانیارییانەی لەخۆگرتووە، پەرەسەندن و گەشەکردنی ئەو زیندەوەرە فرەخانە و ئاڵۆزانە کە ئەمڕۆ ئێمەین، هەریەک لە ئێمە لە ٧٥ تریلیۆن خانە پێکهاتوین، و هەموو ئەم خانانە هاوشێوەی یەک نین. مرۆڤ نزیکەی ٢٠٠ جۆری جیاواز لە خانەی هەیە، (دەمارەخانە، خانەکانی خوێن، ماسولکەخانە، خانەکانی ئێسک، هتد...) هەروەها چەندین شێوەی جیاوازی شانەکان کە یارمەتیمان دەدەن بۆ (خواردن، هەناسەدان، هەست کردن، جوڵە، بیرکردنەوە و وەچەخستنەوە)، خانەکان پێکەوە یەکدەگرن بۆ پێکهێنانی شێوەیەکی بایەلۆجی و کرداری، و هەموو ئەم خانانە لە پەیوەندیدان لەگەڵ یەکدا و پشت بەم پەیوەندیانە دەبەستن تاکو ئێمە بەزیندوویی بەتەندرووستی باش بهێڵنەوە، خانەی تەندرووست، شانەی تەندرووست، کە بەشێوەیەکی ئاست بەرز ڕێگری دەکەن لەنەخۆشی و برینداربوونی جەستەیی. خانەی ناتەندرووست شانەی ناتەندرووست بەرهەم دەهێنێت، کە زۆر هەستیار دەبن بۆ نەخۆشی و برینداربوونیش.

نەخۆشی چییە؟

هەر خانەیەک پێویستە ئەرکێکی دیاریکراو جێبەجێ بکات، بۆ هاوکاریکردنێکی چالاک لەگەڵ خانەکانی تردا لە جەستەدا. ئەگەر هەموو خانەکانت تەندرووست بن، ئەوا ئەم ئەرکانە بەشێوەیەکی باش بەڕێوەدەچن و فرمانەکان لە ئاستێکی نموونەیدا دەبن. ئەگەر هەموو خانەکانت تەندرووست بن، تۆ هەرگیز ناتوانیت نەخۆش بکەویت. ئەگەر بەهەر هۆکارێک لە هۆکارەکان، خانەیەک باش کاری نەکرد، ئەوا بە کەمی دەتوانێت ئەرکەکانی خۆی بەجێبهێنێت، پاشانیش کێشەکان دەست پێدەکەن، کاتێک بەدفرمانیەکی وەها ڕوودەدات لە ژمارەیەکی یەکجار زۆری خانەکاندا کە فرمانەکانی جەستە پەک دەخات، تاوەکو خۆیان چاک دەکەنەوە و خۆیان ڕێکدەخەنەوە، ئا لەم کاتەدا نەخۆشی دەردەکەوێت و سەرهەڵدەدات. زاراوەی زانستی بۆ خانەیەک کە بەباشی کار دەکات پێی دەوترێت sytopathy (syto واتە خانە pathy واتە نەخۆشی) . ئێمە وەک مرۆڤ لەگەڵ ئەوەی بەشێوەیەکی نایاب ئاڵۆزین، بەلام چەمکی بنەڕەتی نەخۆشی زۆر ئاڵۆزە، نەخۆشی دەرئەنجامی باش کارنەکردنی ژمارەیەکی زۆری خانەکانە widespread sytopathy ئەم پێناسە خەیالی نیە: لەگەڵ ئەوەشدا، پێناسەیەکی کاریگەر و زۆر وردە بۆ نەخۆشی. ئەم پێناسەیە بە جۆرێک سادەیە کە هیچ پزیشک و زانا و، کەسێکی ئاسایش ناتوانێت نکۆڵی لێبکات. ئەم پێناسەیە بیردۆزێکی یەکگرتوو دەخاتەڕوو سەبارەت بە لەشساغی و نەخۆشی. کە زانستی پزیشکی مۆدێرن شکستی هێنا تێیدا، هەر لەبەرئەم هۆیەشە کە زانستی پزیشکی مۆدێرن چارەسەری نەخۆشیە درێژخایەنەکانی ئێستا بکات.

لەوانەیە ئێستا بیربکەیتەوە، بەلام چاوەڕێ بکە: نەخۆشی زۆر لەوە ئاڵۆزترە! ئەی چی دەربارەی نەخۆشیە بۆماوەییەکان؟ چی دەربارەی هەوکردنە بەکتریای و ڤایرۆسیەکان؟ چی دەربارەی شێرپەنجە؟ چی دەربارەی ئایدز؟ چی دەربارەی.....؟ ڕاستە، زۆر هۆکار هەن کە بەشداری دەکەن لە باش کارنەکردنی خانەکانمان، و بە چەندین ڕێگای جیاواز خانەکانمان تێکدەدەن. لەکۆتایدا، باش کارنەکردنی خانەکان دەبێتەهۆی درووست بوونی نەخۆشیەکان. لەبەرئەوە، گرنگ چ جۆرە بەدفرمانیەکە لە خانەکاندا، یاخود بۆچی باش کارناکەن، بەدفرمانی خانەکان تەنها یەک نەخۆشیە. کەسێک ناتوانێت نەخۆش بکەوێت مادەم ژمارەیەکی زۆر لە خانەکانی تووشی

بەدفرمانی نەبوون، یان تووسی باش کارنەکردن نەبوون. یەکەم هەنگاو بۆ ڕێگای نەخۆشی لەلایەن تاکە خانەیەکەوە دەبێت کە دەست دەکات بە باش کارنەکردن، جا بە هەر هۆکارێک بێت، پاشان خانەکانی تریش دوابەدوای ئەو دەست دەکەن بە باش کارنەکردن. کاتێک ژمارەی خانەکان بەپێی پێویست تووشی باش کارنەکردن دەبن، لەوانەیە هەستی پێ بکەین، هەست بە ئازار بکەین، یاخود هەست بە نائاسودەیی و کەمی هێز و توانا بکەین. لەوکاتەدا تەندرووستیت ئاستی نزم دەبێتەوە بۆ نەخۆشیەکی درێژخایەن، کە دەتوانرێت دەستنیشان بکرێت، لەوانەیە هیچ خانەیەک نەمابێت لەجەستەتدا کە هێشتا بەشێوەیەکی ئاسایی و نموونەیی کاربکات. من سەرم دەسوڕما کاتێک خەڵکی باسی کێشە تەندرووستیەکانی خۆیان دەکرد و دواتر بانگەشەی ئەوەیان دەکرد، کە ئەوان تەندرووستیەکی نایابیان هەیە، دوای ئەم کێشانەش، بەداخەوە زانستی پزیشکی مۆدێرن خۆی گیرکردووە لەناو ئاڵۆزی و سەختیدا، و ڕووبەڕووی ئامارەیەکی زۆری نەخۆشی دەستنیشاکردنیان، چارەسەریان دەبێتەوە. ونبووە لەناوەڕاستی هەزاران نەخۆشیدا (کە پێویستە هەر یەکێک لەم نەخۆشیانە هۆکارێکی دانسقەی خۆی هەبێت)، پزیشکەکان لە توانایاندا نیە نەخۆشیەکان کەم بکەنەوە لەکۆمەڵگاکەماندا بەشێوەیەکی کاریگەر. سادەترین و کاریگەرترین چارەسەر ئەوەیە کە تیشک بخەیتەسەر بیردۆزی___ یەک نەخۆشی، هەروەها پرسیارکردن لەبارەی هۆکارەکانیەوە. کاتێک تێگەیشتین کە نەخۆشی پرۆسەیەکە نەک "شتێک" کە بیبڕین یاخود پەستانی بخەینەسەر، ئەوکاتە تێدەگەیت کە بۆچی نەشتەرگەری و دەرمانەکان تاکە ئامرازی پزیشکەکانن، کە دەتوانن بیکەن.

دوو هۆکارەکەی نەخۆشی

بەدفرمانی خانەکان کرۆکی نەخۆشیە، بەڵام بۆچی ئەم بەدفرمانیە ڕوودەدات؟ خانەکان دەتوانن بەدفرمانی بکەن بە چەندین ڕێگەی جیاواز، و لەڕووی کیمیایی زیندەییەوە ئەم بەدفرمانیە دەکرێت زۆر ئاڵۆز بێت. و دەتوانین هەموو بەدفرمانیە خانەییەکان بۆ دوو هۆکار کورت بکەینەوە: کەمی خۆراک، ژەهراوی بوون. کەمی واتە خانەکان لە شتێکیان کەمە کە پێویستیانە بۆ کارکردن بەو شێوازەی کە دیزاین کراوە کاربکەن. ژەهراوی بوون واتە خانەکان ژەهراوی بوون بە شتێک کە ڕێگرە لە

کارکردنی خانەکان بەشێوەیەکی ڕاست و درووست. یەکێک لەو دوو هۆکارە___ یاخود هەردووکیان پێکەوە___ دەبنەهۆی هۆکاری نەخۆشی. یەکێک لە گەورەترین مێشکە زانستیەکان لە سەدەی بیستدا، دکتۆر "ڕۆجی ولیامس" (کیمیازانی زیندەیی) نووسیویەتی: "خانەکان بەشێوەیەکی گشتی دەمرن بەهۆی دوو هۆکارەوە: یەکەم، هەموو ئەو شتانەیان بەدەست ناگات کە پێویستیانە. دووەم: ژەهراوی دەبن بە شتێک کە هەرگیز پێویستیان نیە". مرۆڤ دەتوانێت ژیانێکی تەندرووست و درێژ بژی ئەگەر دوو شت ئەنجام بدات: پێدانی هەموو ئەو بەها خۆراکیانەی کە خانەکانمان پێویستیانە، هەروەها پاراستنی خانەکانمان لە هەموو ژەهرەکان. لە جیهانی ڕاستیدا، ئەم دوو ئەرکە هەرگیز بەتەواوەتی جێبەجێ ناکرێت. لە ئەنجامدا، خانەکان ئازار دەکێشن، ئێمە دەچینە تەمەنەوە، کوالێتی ژیانمان نزم دەبێتەوە و دەمرین. ئەم گۆڕانە یەک لەدوای یەکانە ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە ئێمە ڕێگەدەدەین ئەوە ڕووبدات. چی دەربارەی هۆکارەکانی تری نەخۆشی، وەک جینە بۆماوەییەکان و هەوکردنەکان کە بەهۆی زیندەوەرە بچووکەکانەوە ڕوودەدات؟ بەڵێ، زیندەوەرە بچووکەکان و جینەکان هۆکاری بەدفرمانی خانەکانن، بەڵام ئەوە ڕوودەدات بەهۆی کەمی ژەهراوی بوون کە هەمیشە ئەم دوو هۆکارە ژێرەیەکی هاوبەشی نەخۆشین. لابردن و قەڵاچۆکردنی ئەم دوو هۆکارە، لابردن و قەڵاچۆکردنی نەخۆشیە. بۆ نموونە، نەخۆشیەکی جینی بەنموونەوە وەربگرە، وەک ALD (Adrenoleukodystrofy) نەخۆشیەکی جینەتیکیە و لە فیلمی Lorenzo's oil دا دەرکەوتووە. ئەو کەسانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە تووشی گەشەکردنێکی ئاسایی لە ئاستێکی زۆربەرزدا دەبن، لە زنجیرە درێژە چەوریە ئەسیدەکاندا. کە بەشێکی سرووشتی جەستەتن. ئەم چەوریە ئەسیدانە دەتوانن بگەنە ئاستێک کە خانەکان ژەهراوی بکەن، ئەم ژەهراوی بوونە دەرئەنجامی کەمی جینێکی بۆماوەییە لە بەشێکی پرۆتینی تایبەت کە پارێزگاری لە ئاستی چەوریە ئەسیدەکان دەکات لەئاستی خۆیاندا. دایکی و باوکی Lorenzo's هەستان بە قەرەبووکردنەوەی ئەو نەقسە بۆماوەییە لەڕێگەی خۆراکەوە و بە تێکەڵ کردنی چەند زەیتێک بۆ کەمکردنەوەی ئاستی چەوریە ئەسیدە زیادەکان، بەو جۆرە، کاریگەری ژەهرەکە کەمدەبوویەوە لەسەر جەستەی کوڕەکەیان. چی هۆکاری نەخۆشیەکەی "لۆرێن زۆ" بوو؟ ئایا بۆماوەیی بوو؟ بەڵی، بەڵام بۆئەوەی نەخۆشیەکەی دەربکەوێت

دەبێت خانەکانی تووشی نەقس (کەمی) و ژەهراوی بوون ببن. بەدخۆراکی و ژەهراوی بـوون هەمیشــە ژێـرەی هاوبەشــە بـۆ هەمـوو نەخۆشـیەکان. هەمـان شتیشــە بـۆ هەوکردنەکان کەبەهۆی زیندەوەرە بچووکەکانەوە تووشی دەبین. بۆ نموونە، نەخۆشی ئەنثـراکس (Anthrax) نەخۆشـمان دەخـات و دەمانکوژێـت لەڕێـگەی بەرهەمهێنـانی ژەهـرەوە. بەبـێ بەدخـۆراکی و ژەهـراوی بـوون کە هۆکـاری بەدفرمـانی خانەکـانن، نەخۆشی بوونی نیە.

چـی دەربـارەی قەلەقـی و دڵەڕاوکـێ؟ ئایـا نەسـەلمێنراوە کە هۆکـاری نەخۆشـیە؟ ڕاستە، قەلەقی و دڵەڕاوکێ یەکێکە لە هۆکارە گەورەکـان کەبەشداره لەنەخۆشکەوتندا. دڵەڕاوکێی درێژخایەن لە ئەنجامی بنیادنـانی لە ڕادەبەدەری ماددە کیمیاییەکانەوەیە لە جەستەدا. و دەبێت بە ژەهـر ئەگەر لە ئاسـتێکی بەرزدا بێت. دڵەڕاوکـێ و قەلەقـی بەهـا خۆراکیەکـانی جەسـتە بەکاردەهێنێـت، لەئەنجامـدا دەبێتەهـۆی بەدخـۆراکی. قەلەقـی هـاوبەش نەخۆشـیە، بەڵام بەپێـی دەربـڕینەکەی خـۆی ژێـرەی هـاوبەش بـۆ هەمـوو نەخۆشیەکان: بەدخۆراکی و ژەهراوی بوونە.

بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون، بێ گوێدانە هۆکارەکانیان دەبنەهۆی زیـان گەیاندن بە خانەکـان، وا لە کەسـەکە دەکـات کە زیـاتر تووشـی نەخۆشـیە دەسـت نیشـانکراوەکە بێت. ئەو کاتەی کە تووشی نەخۆشیەکی دەسـت نیشـانکراو دەبیت (ئەگەر بێت و ئێمە باسی نەخۆشیە باوەکانی وەک سەرمابوون، هەستیاری، شێرپەنجە، نەخۆشیەکانی دڵ) بکەیـن ڕەنـگە بۆمـاوەیەکی درێـژ نەخـۆش بیـت. تـۆ ناڵانـدووتە بەدەسـت تێکچـوونی خانەکانەوە بەهۆی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوونەوە، کە دەبێتەهۆی تەواوی بەدفرمانی خانەکـان لە هەمـوو جەسـتەتدا. تـۆ خـۆت لەڕاسـتیدا نەخۆشـیت، پـێش ئەوەی نەخـۆش بکەویـت. لەوکـاتەدا کە نیشـانەکان دەردەکەون، بەدفرمـانی خـانەیی دەبێـت بە شـتێکی بەربڵاو، پەیوەندی خانەکـان لەگەڵ یەک دەپچڕێت. گەورەترین دەرکەوتنی سیسـتمەکە نیشانەکانە. ئەوەت بیربێت نەخۆشـی بەشێوەیەکی هەڕەمەکـی و لەخـۆیەوە ڕوونـادات، وەک کەوتنە خوارەوەی نەیزەکێک لە ئاسمان. تەندرووسـتی، نەک نەخۆشـی، دۆخێکی سرووشـتی وجـودی (بـوونی) مـرۆڤە. لەبیرکردنـی ئەم خـاڵە زۆر ئاسـانە کاتێـک ئەم هەموو نەخۆشیە لە چواردەوری خۆماندا دەبینین.

نیشانەکان بەرامبەر یەک نەخۆشی

لە دنیای ئەمڕۆماندا تێگەیشتن لە نەخۆشی بەندە بە چەمکی نیشانەکانەوە، زانستی نیشانەکان واتە تیشک خستنەسەر، دیاریکردن و هاوپۆلکردنی نیشانەکان، بە واتایەکی دیکە، شوێنەوارەکان بەهۆی نەخۆشییەوەیە، بەم شێوازە، پزیشکەکان پێویستە هەر نەخۆشییەک لەوەی دیکە جیابکەنەوە. چونکە تەواوی زانستی پزیشکی مۆدێرن و هەموو ئەو شتانەی کەتا ئێستا ئێمە فێری بووین دەربارەی نەخۆشی، پشت دەبەستێت بە زانستی نیشانەکانەوە، وا دیارە چەمکی یەک نەخۆشی زۆر سادە و ئاسانە بەشێوەیەکی پەسەندکراو. لەڕاستیدا چەمکی زانستی نیشانەکان چەمکێکی ناڕوون و خەوشدارە، زانستی نیشانەکان لەسەر هەڵە تێگەیشتنێکی بنەڕەتی دامەزراوە، کە بە کرداری هەموو زانستی پزیشکی رۆژئاوایی لەسەری دەڕوات. هەڵە تێگەیشتنەکە ئەوەیە کە هەزارەها جۆری نەخۆشی بوونیان هەیە، هەریەکەیان خاوەنی نیشانەی تایبەت، هۆکاری تایبەت و چارەسەری تایبەت بەخۆیانن. ئەم بەهەڵە تێگەیشتنە لەڕێگەی چەندین ڕێگای جیاواز درووست دەبێت کەخانەکان تووشی بەدفرمانی دەکەن، پاشانیش هەزارەها جۆری جیاوازی نیشانەکان بەرهەم دێنن. چارەسەرە پزیشکیە مۆدێرنەکان بەنزیکەیی بۆ هەموو نەخۆشیەکان تیشک دەخەنەسەر ئەم نیشانانە (ئاسەواری نەخۆشی)، لەبری لەناوبردن و چارەسەرکردنی هۆکاری نەخۆشیەکە، کە بەدخۆراکی و ژەهراوی بوونە. بە خەڵکی دەوترێت کە ئەنسۆلین بەکاربهێنن بۆ ڕێکخستنی شەکر لەخوێندا لەبری ئەوەی کەنەخۆشی شەکرەکەیان بنەبڕ بکەن، یاخود داوایان لێدەکەن کە بۆ بەرزی پەستانی خوێنیان دەرمان بەکاربهێنن لەجیاتی ئەوەی کە پەستانی خوێنیان ئاسایی بکەنەوە. داوایان لێدەکرێت کە نەشتەرگەری بکەن لەبری چارەسەرکردنی نەخۆشی دڵەکە خۆی، یاخود بچنە ژێر باری چارەسەری کیمیاییەوە لەجیاتی چارەسەرکردنی شێرپەنجەکە خۆی. دەستنیشان کردنی نەخۆشیەکان لەڕێگەی نیشانەکانەوە ئەو پرۆسەیەیە کە زانستی پزیشکی مۆدێرن لەڕێگەوە ناوێکی تایبەت دەدات بەهەر کۆمەڵە نیشانەیەک. زانستی پزیشکی نیشانەکان وەک دوژمنێک پیشان دەدەن، و پزیشکەکانیش هەوڵی سڕینەوە و لابردنی ئەو نیشانانە دەدەن، تەنانەت ئەگەر مانای ئەوەش بگەیەنێت کە بۆ چارەسەرکردنی بەتوندی هێرش بکەنەسەر جەستە بە ژەهرێکی مەترسیدار، یاخود تیشک، یاخود

لەڕێگەی نەشتەرگەرییەوە. زانستی نیشانەکان پیشەی پزیشکی بەرەو ئەوە دەبات کەبەشێوەیەکی تاک سەیری نیشانەکان بکرێتەوە، و لە هەزاران کەتەگۆریا ڕێکبخرێن، هەروەها پۆلێن بکرێن لەشێوە نەخۆشیە جیاوازەکان و پاشان وەک پرۆتۆکۆڵێکی پەسەندکراوی ئێستا وەسفی دەکات بۆ دامرکاندنەوەی ئەم نیشانانە. ئەم ڕێبازە ئاڵۆزی و قورسی زۆر زیاتر کردووە، شلۆقەیەکی ئێجگار گەورەی درووست کردووە، لەئەنجامدا بۆتەهۆی ئەوەی نەتوانین مامەڵە لەگەڵ نەخۆشی بکەین بە ڕێگایەکی ڕاست و درووست.

لەڕاستیدا، هەر کۆمەڵەیەک لە نیشانەکان___ هەر نەخۆشیەکی دیاریکراو___ تەنها دەستەواژەیەکی جیاوازی بەدفرمانی خانەکانە. لەگەڵ هەموو ئەو جۆرە خانە جیاوازانەی کە هەمانە و بە هەموو ئەو ڕێگا جیاوازانەی کە دەکرێت تووشی بەدفرمانی بن، ژمارەیەکی بەرچاوی گەورە لە کۆمەڵێک نیشانە دەردەکەون. بە واتایەکی تر، کاتێک خانەکان بەباشی فەرمانەکانی خۆیان جێبەجێ ناکەن، ڕەنگە هەست بە ناساغی بکەین بەچەند شێوازێکی جیاواز.

ئەو خانانەی بەهۆی کەمی ڤیتامین سی بە باشی کارناکەن، کۆمەڵە نیشانەیەکی جیاواز دەخەنەڕوو لەچاو ئەو خانانەی کە بەهۆی کەمی زینکەوە باش کارناکەن، و ئەو خانانەشی کە بەهۆی ژەهراوی بوونەوە کارناکەن کۆمەڵە نیشانەیەکی جیاوازیان هەیە لەچاو ئەو خانانەی کەبەهۆی ژەهراوی بوونی جیوەییەوە کارناکەن، کۆمەڵە جۆراوجۆرەکانی ژەهراوی بوون و کەمی بەها خۆراکیەکان دەیان هەزار لە نیشانە ئاڵۆزەکان بەرهەم دێنێت (هەزارەها لە نەخۆشیەکان)، بەڵام نیشانەکان پەیوەندی نیە بۆ چارەسەرکردنی هەر کێشەیەک، دەبێت هۆکارەکەی چارە بکەیت، نەک نیشانەکانی.

زانستی پزیشکی مۆدێرن بەپێی ئەوەی کە تیشکی خستۆتەسەر نیشانەکان، دەبێت پەرەبدات بەهەر تیۆرێک کە پەیوەندی بە تەندرووستی نەخۆشیەوە هەیە. زانستی پزیشکی تەندرووستی و نەخۆشی وەک دوو حاڵەتی جیاواز سەیردەکات، لەکاتێکدا تەندرووستی و نەخۆشی لەڕاستیدا وەک دووڕووی جیاوازن کە لەسەر هەمان سکەن (پارەی ئاسن) کە بەبەردەوامی لە گۆڕاندان. پزیشکەکان تیۆری کرداریان ئەنجام نەداوە و هیچ چوارچێوەیەکیان نیە بۆ تێگەیشتن لە تەندرووستی و نەخۆشی، یاخود بە چ شێوەیەک یارمەتیدەری نەخۆشەکان بن، تا لەشساغی بەدەست بهێنن، وەک ئەوە

وایە ون بوویێتن لە دارستانێکی زۆر گەورەدا بەبێ بوونی نەخشە و قیبلەنما. پزیشکە ڕاهێنراوەکانمان فێری هونەری نەشتەرگەری و بەڕێوەبردنی دەرمانەکان دەبن وەک ئامرازێک بۆ کپکردنەوە و سەرکوتکردنی نیشانەی نەخۆشیەکان. ئەگەر تاکە ئامراز و چەکێکت چەکوشە، وەک پەندەکە دەڵێت کەواتە هەموو کێشەکان وەک بزمار دەبینیت. ئەگەر بچیت بۆلای پزیشکێکی تەقلیدی مەشقپێکراو، چەکوشەکە__ نەشتەرگەری___ دەرمانەکە وەردەگریت. بەداخەوە، ئەم ئامرازانە بۆ بەڕێوەبردن و سەرکوتکردنی نیشانەکان دیزاین کراون، نەک بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە.

بۆ تێگەیشتنێکی پرواتای زیاتر لەنەخۆشی (بەدفرمانی خانەیی)، دەبێت ڕەچاوی تەندروستی خانەکانمان بکەین. ئەو تێبینیەت لەبیر بێت کە کێشە تەندروستیەکان ئەوکاتە دەست پێدەکات کە ژمارەیەکی زۆری خانەکان تووشی بەدفرمانی دەبن. لەکاتی بوونی ئەوە کارلێکە کیمیاییە گرنگەکانی خانەکان ڕوونادەن، پەیوەندی نێوان خانەکان تێکدەچن و جەستەش لە ڕێکخستنەوەی خۆی بەشێوەیەکی گونجاو ئازار دەکێشن و نیشانە تێبینی کراوەکان دەردەکەون، وەکو: هەستیاریەکان، شەکەت بوون، ئازار، سەرمابوون، هەلامەت، خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، شێرپەنجە و هەزارەها کێشەی تریش. جیاکردنەوە و سەرکوت کردنی نیشانەکانی خانە باش کارنەکردووەکان کێشەکە چارەسەر ناکات، ئەم ڕێبازە ناتوانێت ڕوونی بکاتەوە کە بۆچی کێشەکان ڕوودەدەن هەر لە یەکەم جارەوە، ناتوانێت ڕێگری بکات لە دووبارە بوونەوەی کێشەکان، هەروەها ناتوانێت ڕێگری لێ بکات لە دووبارە دەرکەوتنەوەی لە شوێنێکی دیکەی جەستەدا. تاکە "چارەسەر" ئەوەیە کە دووبارە خانەکانمان بگەڕێنینەوە بۆ باری ئاسایی و تەندرووستی خۆی.

لەشساغی چیە؟

هەموو کەسێک پێی وایە کە دەزانێت لەشساغی و تەندرووستی چیە، بەڵام کاتێک داواکرا لەخەڵکی کەپێناسەی لەشساغی بکەن، چەندین وەڵامی جیاوازیان دایەوە. بۆ پێناسەکردنی لەشساغی. لەوانەیە ئێمە وا پێویست بکات پێناسەیەک بۆ لەشساغی بخەینەڕوو کەلە زانستی پزیشکی مۆدێرندا بەکاردێت: "لەشساغی واتای نەبوونی نەخۆشیە". ئەم پێناسەیەی زانستی پزیشکی مۆدێرن زۆرباش نیە. بەلای زانستی

پزیشکیەوە بۆ زانینی نەخۆشی، دەبێت نەخۆشیەکە قابیلی دەستنیشانکردن بێت. واتە تۆ نەخۆش نیت هەتا ئەو ڕۆژەی کە پزیشکەکە بتوانێت نەخۆشیەکە دیاری بکات. نەبوونی نەخۆشی دەست نیشانکراو پێناسەیەکی زانستی نیە بۆ لەشساغی، زانستی پزیشکی هیچ ڕێگایەکی نیە بۆ ناساندن و دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە، کاتێک تەندرووستیت لەسەرەتاکانی داڕوخان و دابەزینیایەتی. ئەوکاتەی کە من نەخۆش بووم و دەمنالاند بە دەست نیشانە بێزارکەرەکانەوە، پزیشکەکەم بە منی وت کە لە تەندرووستیەکی زۆرباش دام. هەرگیز فێری ئەوە نەکرابوو کەچۆن تێبینی و پێوانەی دارمانە تەندرووستیە تووندەکەم بکات. ئێمە تەنها ئەوکاتە ڕەچاوی نەخۆش دەکەین کاتێک کێشەکە ڕاستی و جدی دەبێت، نیشانەکان بەپێی ویستی خۆیان دەردەخەن و ڕێک دەقاودەق دەبێت بەنەخۆشیەک کەلە کەتەگۆری نەخۆشیەکانی زانستی پزیشکی ئەمڕۆدا هەیە. ئەم جۆرە پڕۆتینە بۆ چەمکی لەشساغی و تەندرووستی بەسوود و بەرهەمدار و هاندەر نیە. تەندرووستی زۆر لەوە زیاترە کەلەکاتی ئامادە نەبوونی نەخۆشیەکی دەست نیشانکراودا پەیدا ببێت، کاتێک خانەکانت بەو جۆرە کاردەکەن کە پێویستە کاربکەن، ئەوا توانایەکی گەورەت دەبێت بۆ بەرەوپێشچوون لەژینگەکەمان، بە بەردەوامی لە گۆڕاندایە بەبێ ئاسەواری نەخۆشی. لەگەڵ بوونی خانەی باش و تەندرووست لە کارکردندا، ئەوا بەرگرییەکی بەهێزت دەبێت بۆ چەندین جۆری پەستانی ــ جەستەیی و کیمیایی و دەروونی و هەست و سۆز. توانای ئەوەت دەداتێ کە ڕۆژانە خانەکانت چاک بکەیتەوە، هەروەها توانات دەداتێ کە تەندرووستیەکی نوێ بنیاد بنێی، توانای ئەوەت پێدەدات کە بە لێهاتووانە هەموو ژەهر و ئەو زیندەوەرە بچوکانەی دەبنەهۆی نەخۆشی لەناویان بەریت، دەبێت بە ئۆرگانیزمێکی هاوسەنگی نموونەیی، لەگەڵ هاوسەنگیەکی تەواوی ئەقڵی و جەستەیی پێکەوە. ڕەنگە گرنگترین شت بەدەستهێنانی خانەی تەندرووست بێت کە نەوەی تەندرووست بدات بە کۆمەڵگاکەمان. دوای ئەو پێناسە و ڕوونکردنەوە کرداریانە سەبارەت بە کاریگەری تەندرووستی، ئەوان هێشتا ناتوانن تاکە پێناسەیەکی بەرجەستە سەبارەت بە تەندرووستی بخەنەڕوو. لەپێناو پێناسەیەکی ڕوونی تەندرووستی و لەشساغی، وەک چەمکێکی بەرجەستە کە بەس بێت بۆ تێگەیشتن گفتوگۆکردن، با کار لەسەر ئەم پێناسەی خوارەوە بکەین. لەشساغی و تەندرووستی دۆخێکە کەهەموو خانەکان

بەشێوەیەکی نموونەیی کاربکەن، هەرگیز هەموو خانەکانمان بەتەواوەتی کارناکەن، بەڵام دەتوانیت بەدفرمانی خانەیی بۆ کەمترین ئاست کەم بکەینەوە، تەنانەت لە کەسە لەشساغەکانیش، خانەکانیان تووشی تێکشکان و مردن و گۆڕینەوە دەبێت. جەستەمان هەموو چرکەیەک ١٠ملیۆن خانەی نوێ بەرهەم دەهێنێت. لەهەمان کاتیشدا بە بەردەوامی شانەکانمان دروست دەکەینەوە، ئایا تا چەند هەریەک لەم خانە نوێیانە بە تەندرووستی دادەنرێن؟ ئەگەر هاتوو ئێمە خانە نەخۆشەکانمان بە خانەی نەخۆش جێگرتەوە، ئەوکات هەرگیز چاک نابینەوە. ئایا کاتێک خانەکان دەمرن خانەی تەندرووست جێیان دەگرێتەوە یاخود خانە نەخۆشەکان؟

کێ خۆی بەدەستەوە دەدات بۆ نەخۆشی

تەنها کەسە نەخۆشەکان نەخۆش دەبن، تەنها جارێک دەست بکە بە چاککردنی تەندرووستیت، ئیتر ڕووداوە یەک لەدوای یەکەکان خۆی ڕوودەدات. تەنها جارێک ئەگەر خانەکان تووشی بەدفرمانیەکی زۆر ببن، ئەوا سەرجەم سیستمی پەیوەندی نێوان خانەکان و خۆچاکردنەوەی خانەیی لاواز و شلۆق دەبن. هەتا ژمارەی بەدفرمانی خانەکان زیاتر بێت، ئەوا کاریگەری ئاسەوارەکان چەند بارە دەبێتەوە، پێش ئەوەی کەسێک بتوانێت نیشانەکانی نەخۆشی هەست پێبکات، دەبێت فرمانی خانە ئاساییەکان تووشی مەترسی و زیان ببێت لەهەموو جەستەدا بەشێوەیەکی گەورە. بۆ نموونە، هەوکردنە کەمەکان، بەهۆی بەدفرمانیەکی فراوانی خانەکانەوە دروست دەبێت، هەوکردنێک کە دەبێتەهۆی بەدفرمانی خانەکان، خۆی لە خۆیدا سیستمی بەرگری لاواز کردووە. تووش بوون بە سەرما یاخود ئەنفلۆنزا زەنگێکی ئاگادارکردنەوەیە بۆت، کە پێت دەڵێت هەموو شتێک باش نیە، چونکە کەسانی تەندرووست هەر لە یەکەم جارەوە بەرگریان هەیە دژی هەوکردن و نەخۆشیەکان، تەنها کەمێک لە ئێمە گرنگی بەم زەنگە ئاگادارکردنەوەیە دەدەین. ئێمە پێمان وایە تووش بوون بە سەرما و ئەنفلۆنزا شتێکی ئاساییە، هەروەها بە نەمانی نیشانەکان دووبارە باش دەبینەوە، بەڵام بەو شێوەیە نیە. ئاستی تەندرووستیت و سیستمی بەرگریت دیاری دەکات کە ئاخۆ "مایکرۆ ئۆرگانیزمێک" بوونی هەیە لە جەستەدا، لە ئەنجامی هەوکردنێکەوە یاخود بوونی نیە لە جەستەدا، تۆ بە بەراستی نەخۆشیت پێش

ئەوەی نەخۆش بکەویت بە هەوکردنێک. ئەگەر نا هەموو کەسێک کە تووشی هەڵەیەک دەبێت، نەخۆش دەکەوێت، کە ئەمە بابەتەکە نیە، بەپێچەوانەی ئەو بۆچوونە باوەوە کە دەڵێت ئێمە تووشی نەخۆشی دەبین، بەلام خەڵکی تووشی نەخۆشی نابن تەنها دوای ئەوە نەبێت کە بەڕاستی تەندرووستی خانەکانیان دەکەوێتە مەترسیەوە. نەخۆشی (بەدفرمانی خانەیی) سەرەتا ڕوودەدات: هەوکردنەکان و کێشە درێژخایەنەکانیش دوای ئەو ڕوودەدەن.

کەسێکی بەگومان دەڵێت: "بەلام ئەو هەر لەکاتی لەدایک بوونەوە ڕەبۆی هەیە و بەدەستیەوە دەناڵێنێت. یاخود ژنێک تەندرووستیەکی باشی هەبوو گرنگیەکی باشی بەخۆی دەدا، پاشان لەپڕ تووشی شێرپەنجەی مەمک بوو". لەگەڵ ئەوەی ئێمە بەبەردەوامی گوێبیستی ئەم خشتە و باسانە دەبین، بەلام ئەم بۆچوونە هەڵەیەکە کەسە بێ هێز و لاوازەکان قوربانی نەخۆشین. ئەم جۆرە تێڕوانینە بۆ ڕووداوەکان لەو کۆمەڵگایانەوە سەرچاوە دەگرێت کە هیچ تێگەیشتنێکی ڕاست و درووستیان نیە سەبارەت بە نەخۆشی، یاخود سەبارەت بەوەی کە چ شتێک پێویستە بۆ پارێزگاری کردن و درووست کردنی لەشساغی و تەندرووستی، بیر لە کۆمەڵگا تەندرووستەکان بکەرەوە لە مێژوودا، ڕێک وەک 'هوانزاکان'. ئەم خەڵکانە بەتەواوەتی و درووستی تێگەیشتوون کە چ شتێکیان پێویستە بۆ پارێزگاری کردن لە تەندرووستیان. ئەوان زۆر لەم شێوازی ژیانەی ئێمەوە دوور بوون، دووربوون لە هەموو ئەم نەخۆشیە درێژخایەنانەی ئێمە کە پێوەی دەناڵێنین. ڕێساکانی تەندرووستیەکی باش لە باوەڕ و شێوازی ژیانی ئەوانەوە دامان ڕێژاوە. گرنگترین وانە کە لەم خەڵکانەوە فێری ببین ئەمەیە:

خەڵکانی تەندرووست نەخۆش ناکەون

زۆرینەی ئێمە فێر نەکراوین کە بەم شێوازە بیربکەینەوە. ئێمە لە کۆمەڵگایەکدا گەورە بووین کە بەنزیکەیی هەمووان نەخۆشیەکی دەروونیان هەیە. ئێمە وا فێرکراوین، لەڕێگەی ئەزموونەوە، کە نەخۆشی بەشێکی ئاساییە لە پرۆسەی چوونە ناو تەمەنەوە. کەسانی نەخۆش بەشێوەی ئاسایی قوربانی بێ یارمەتیدەری پرۆسەیەکن لەلایەن سروشتەوە. بەتایبەتی کاتێک نیشانەکانی نەخۆشیەکە کتوپڕ

پەرەدەسێنن، خەڵکی وا هەست بە سەرسامی دەکەن و هەروەها هەست دەکەن کە قوربانی نین. لەگەڵ ئەوەشدا، هەمیشە دوو هۆکارەکەی نەخۆشی بوونیان هەیە، کە بەرەبەرە دەبێتەهۆی لاوازکردنی توانای خانەیی و هەروەها درووستکردنی دەرفەتێک بۆ نەخۆشی "لێدان لە جەستە". وەک بەشێکی سرووشتی پرۆسەی پاراستن و چاک کردنەوەی جەستە، خانە کۆنەکان بەبەردەوامی جێگەیان ئەگیرێتەوە بە دانەیەکی نوێ، ئەگەر خانە نوێیەکان پێکهاتبن لە کەرەستەی خاوی گونجاو، ئەوا ناتەندرووست و لاواز دەبن. ئەم خانانە توانای جێبەجێ کردنی ئەرکە ئاساییەکانی خۆیان نابێت، وەک رۆتینی چاککردنەوەی خۆیان، پاشان زۆر بەئاسانی تووشی نەخۆشی و برینداری دەبن، لە کۆتایدا، سیستمی رێکستنی جەستە لەناو دەچێت بەهۆی بەدخۆراکی و ژینگە ژەهراویەکەمانەوە، زۆرینەی کات تووشی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون دەبن، هەر لەیەکەم جاری درووست بوونیانەوە، و بە تێپەربوونی کات بەرەو خراپتر دەچن. ئەم دۆخە مەترسیدارە، کە ئەگەر ژمارەیەکی زۆر لەخانەکان تووشی بەدفرمانی بوون، یاخود زیاد لەسنوری خۆیان کاریان کرد. هاوشێوەیە لەگەڵ رۆیشتن لەسەر پەتێک کە کەوتنەخوارەوەی زۆر ئاسانە. هەر هۆکارێک لە هۆکارەکانی پەستان و دڵەراوکێ دەتوانن کاربکەنەسەر کەسێک زۆر بەتووندی، کەخۆی لەخۆیدا بەدەست کەمی بەها خۆراکیەکان و ژەهراوی بوونەوە دەناڵێنێت، خۆ ئەگەر رووداوێکی زۆر بە پەستان و ناخۆش بێت، یاخود یەکێک لە هۆکارەکانی نەخۆشی، یان چوونە دەرەوەیەکی شەوانە بێت لە شار، یاخود برینداربوونێکی جەستەیی یان گەشتێکی دوور و درێژی فرۆکە، بەنزیکەیی وەک ئەوە وایە کە وشترێک بارێکی زۆر قورسی لێنرابێت و تەنانەت بە تاڵە پوشێک پشتی بشکێت. هەرچەندە دانپێدانانی بە ئازارە، بەڵام ئەوانەی کە هەمیشە بەدەست نەخۆشیەوە دەناڵێنن ئەوانەن هەڵبژاردنی خراپ دەکەن کەبەرەو نەخۆشیان دەبات (تەنانەت ئەگەر بەمەبەستیش وا نەکەن) ئێمە فێری ئەوە نەکراوین کە توانامان هەیە، لەڕاستیدا، ئێمە بە بەردەوامی پێویستمان بە هەڵبژاردنە گرنگەکانە سەبارەت بە تەندرووستیمان.

ئێمە کاتێک نەخۆش دەکەوین لەبری ئەوەی بۆ شتێک بگەڕێن لە دەرەوەی خۆماندا بۆ روونکردنەوەی ئەو چارە رەشیەمان، بەڵام ئێمە بەدوای چەند بارودۆخێکی روون و ئاشکرا دەگەڕێین کە بۆتەهۆی نەخۆشکەوتنمان. ئایا ئەمە بیانوویەکی زۆربڵاو و

دووبـاره نیه؟ کە دەڵێیت: "مـن چوومە دەرەوە لە کەشێکی ساردا، یـاخود کەسێک لە کـارەکەم نـزیکم بـوو کە دەکـۆکی و دەپژمـی..... یـاخود دەڵێیـت هەمـوو کەس لە قوتابخـانەی ڕیکی نەخۆشـە جێی سەرسـوڕمان نیە کە ...... یـاخود قەڵەوی بە خێزانی بۆمـان مـاوەتەوە"، ئێمە بەوە ڕاهـاتووین کە نەخۆشـی و گرفتـی تەندرووسـتی وەک شتێک وایە کە بەشێوەیەکی ئاڵۆز ڕێک بەسەرمانا دەنیشێتەوە. بەڵام شکست دەهێنێت لە بینینی ئەوەی کە خۆمان هۆکاری پەرەسەندنی نەخۆشین. کاتێک کەپێیان دەوترێت ئەوە لەبەرچـاو بگـرین کەنەخۆشـی بەهـۆی هەڵبـژاردنە خراپەکـانی خۆمـانەوەیە، ئێمە بۆچـوونێکی لەم شـێوەیە ڕەت دەکەینەوە، لەڕێگەی لۆمەکردنی نەخۆشـیەوە کە وەک بەهـــانەیەک ئەیهێنیـــتەوە، خۆمـــان لە بەرپرســـیاریەتی لادەدەیـــن، لەگەڵ ئەوەی کە قبوڵکردنی بەرپرسـیاریەتی سـەبارەت بە تەندرووستیمان دەتوانرێت ببێتە بەرەوپـێش چـوونێکی زۆر گەورە. تێکـڕای توانـای خانەکـان لەڕێـگەی ڕێـژەی کەمـی بەهـا خۆراکیەکان و ژەهراوی بوونەوە دیاری دەکرێت___ کە تەنها پێوەرن بۆ دیاریکردنێکی تەندرووسـتی. فێرببە کەجـوان تەندرووسـتی بنیـاد بنێیت و ڕێگـری لەنەخۆشـی بکەیت لەڕێـگەی فێرکردنـی و بەرەوپـێش بردنـی ئاسـتی زانیاریەکانـت کەچـۆن هەڵبـژاردنە تەندرووسـتیەکان بکەیـت کە ئاسـتی بەدخـۆراکی و ژەهـراوی بـوون کەم دەکـاتەوە و خانەکانت بەرەو باش بوون دەبات.

بە کام ئاڕاستەدا تەندرووستیت دەجوڵێت؟

هەنـدێک کـات، ئـێمە نەخۆشـین و زۆریـنەی کـات تەندرووسـتین. ئەم گـۆڕانە لە تەندرووستیماندا بەنزیکەیی دەرئەنجـامی ئەو هەڵبژاردنـانەیە کەدەیکەیـن. لەم گۆڕانەدا، نەخۆشی بەهـۆی کەموکوڕی تەندرووسـتیەوە نیە. لەشسـاغی و نەخۆشـی چەمکێکی جێگیرنین و ناتوانرێت لە زاراوەی ڕەش و سـپیدا پێناسـە بکرێت، بەڵکو تەندرووسـتیت زنجیرەیەک گۆڕانکاری بەردەوامە. پێوانەیەک دابنێ لەنێوان نەخۆشـی و تەندرووستیدا وەک پێوەرێک، تەندرووسـتی نمـوونەیی، مـردنیش بـخە لاکەی تـر، و ئەو شـوێنەی کە لەنێوانیانـدایە ئەو نەخۆشـیەیە کەدەتوانرێت دیـاری بکرێت. لەگەڵ بەرەوپـێش چـوونی ژیـان، پێـوانەکە هەمووکـات لە جـوڵەدا دەبێت بـۆ پێشـەوە و بـۆ دواوە لە هەرکاتێکدا، پێویسـتە ئێمە بپرسـین: کە ئایا مـن لەچ شـوێنێکی ئەم پێوانەدام؟ من بەکام ئاڕاسـتەدا

دەجولێم لەسەر ئەم پێوانەی تەندرووستی و جێبەجێ کردنەی، کە لە لاپەڕەی دواتردایە زۆر سادەیە، بەڵام کاریگەرە، کار لەسەر ڕوونکردنەوەی پەیوەندی نێوان نەخۆش و تەندرووستی دەکات. لەکاتی ڕەچاوکردنی ئەم دایەگرامەدا، پێناسەکەمانت بیربێت سەبارەت بەنەخۆشی و تەندرووستی. (تەندرووستی کە لەلای ڕاستی پێوانەکەدایە بریتیە لە دۆخێک کەهەموو خانەکان بەشێوەیەکی نموونەیی کاردەکەن، و هەروەها تۆ بەتەواوەتی تەندرووستیت تائەوکاتەی توانا بۆماوەییەکەت ڕێگەت پێدەدات) ئەم دۆخە پێی دەوترێت (homeostasis) ــــ کاتێک جەستە لە هاوسەنگی تەواودایە و خۆی ڕێکدەخات بەبەردەوامی بۆ پاراستنی ئەم هاوسەنگیە. تەنها ژمارەیەکی کەم لە ئەمریکیەکان لە کۆتای ئەم پێوانەیەدان. ئێمە دەبێت تێبکۆشین بۆ ڕۆیشتن بەرەو ئەم ئامانجە. لەنێوان مردن و تەندرووستیدا نەخۆشیە دەست نیشانکراوەکە هەیە. لەم دۆخەدا، بەدفرمانی خانەکان ڕوودەدات لە مەودایەکی فراواندا لە پێوانەکەدا، ئەو نەخۆشیە دەردەکەوێت کە زانستی پزیشکی دیاری کردووە. لە کۆتایی پێوانەکەدا لە دەستە چەپەوە مردن هەیە ــــ کە تێیدا هەموو خانەکان لەکارکەوتوون.

پێوانەی تەندرووستی و جێبەجێ کردنی

بەشێوەیەکی تراژیدی، لەهەر چوار ئەمریکیەک سیانیان بەدفرمانی خانەکانیان هەیە بەشێوەیەکی گەورە ــــ کەجۆرێکە لەو نەخۆشیانەی دەستنیشان دەکرێت. ژمارەیەکی ئێجگار زۆر لەئێمە لەنێوان نەخۆشیە دەست نیشانکراوەکە و مردنداین لەسەر پێوانەکە!

بیر لە هاوکێشەی تەندرووستی تایبەت بەخۆت بکەرەوە، هەروەها جێگە و پێگەی خۆت لەسەر ئەم پێوانەی تەندرووستی و جێبەجێ کردنە. ئایا تۆ هیچ نەخۆشیەکی دەستنیشانکراوت هەیە؟ ئەگەر وایە، ئەوا تۆ بەڕاستی لەنێوان نەخۆشی و مردندایت. تەنانەت بەبێ بوونی نەخۆشیەکی دەست نیشانکراویش، لەوانەیە دووربیت لە تەندرووستی نموونەییەوە. بۆ خۆشبەختیت، جێگەت لەم بارودۆخەدا جێگیر نیە: ئەتوانرێت بگۆڕدرێت لەڕێگەی هەڵبژاردنەکانتەوە، تەمەنت و دۆخی ئێستای تەندرووستیت گرنگ نیە، تۆ هێزی تەواوەتیت هەیە بۆ گۆڕینی ئاراستەکەت کە بۆ چ شوێنێک بڕۆیت، هەروەها چەندێک دەتەوێت خێرا بیت لەسەر پێوانەی تەندرووستی و

جێبەجێ کردنی. من لەمە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ فێری بووم، کە بڕیاری کاریگەر بدەم بۆ ڕزگارکردنی ژیانم، دوای ئەوەی کە لەڕووی پزیشکیەوە ئەوە ڕوون بوویەوە کە من بەدڵنیاییەوە دەمرم. دووبارە فێری ئەوە بوومەوە ساڵێک دواتر، دوای ئەوەی بووم بە شایەتحاڵی نەخۆشی و چاکبوونەوەیەکی سەیر و نائاسایی ژنێکی بەتەمەن. خێزانێک پەیوەندیان پێوە کردم بۆ یارمەتیدانی دایکە خلەفاو و پەککەوتەکەیان، کەلە جێگادا کەوتبوو. ئەم ژنە تەمەنی ٤٩ساڵ بوو هەروەها نەیدەتوانی لەجێگاکەیدا هەڵبسێت: هەندێک جار خێزانەکەی دەناسیەوە و دەیزانی لەکوێیە، بەڵام هەندێک کاتی تر نەیدەزانی. منداڵەکانی زۆریان خۆشدەویست نەیاندەویست بیخەنە خانەی بەساڵاچوانەوە، بەڵام هێشتا چاودێری کردنی دایکیان بارێکی زۆر قورسی خستبوویە سەرشانیان. لەگەڵ ئەوەی هیچ شوێنێکی تر نەبوو ڕووی تێبکەن، بەڵام پرسیاریان لێکردم کەئایا هیچ شتێکی تر هەیە کەمن پێشنیازی بکەم. وەڵامەکەم نەخێر بوو. بەگوێرەی بارودۆخە ماندووکەرەکەی، وام دادەنا کە تەندرووستی بەجۆرێک ڕووخاوە کە ناتوانرێت چاک بکرێتەوە. لەخاڵێکی دیاریکراودا، ئامێرە خانەییەکان بەتەواوی تێک شکابوون، بە چەشنێک کە چیتر نەدەتوانرا چاک بکرێنەوە. لەگەڵ ئەوەی من ڕەش بینیش بووم سەبارەت بەهەر ئەگەرێکی بەرەوپێش چوونی تەندرووستی، بەڵام داوام لە خێزانەکەی کرد کە ئامۆژگاریم بکەن. لە ڕابردوودا، ئەوەم بۆ دەرکەوت کە زۆر شت ماوە فێری بم سەبارەت بەتوانای جەستەی مرۆڤ بۆ چاک کردنەوەی خۆی، دەستم کرد بە پێشنیارکردنی هەندێک تەواوکەری ڤیتامینی، تاوەکو یارمەتیدەربێت بۆ دابینکردنی بەها خۆراکیە سەرەکیەکان بۆ خانەکانی. کاتێک پرسیارم کرد کەچی دەخوارد، یەکەم شت کە ئاماژەیان پێکرد شیر بوو. دوای چەند ساڵێک لە توێژینەوە، ئەوەم بۆ دەرکەوت کە شیری مانگا خواردنێکی گونجاو نیە بۆ مرۆڤ. بۆ کەسێک کە لە بارودۆخی ئەودا بێت، شیری مانگا بەدڵنیاییەوە بارێک لە ژەهر لەسەر جەستە ماندووەکەی دادەنێت. پێشنیارم کرد کە بووەستن لە پێدانی شیر بە دایکیان. کاتێک تەلەفۆنەکەم داخستەوە، گومانم لەوە هەبوو کەئایا ئەم پێشنیارە کاریگەری هەیە لەسەر دایکیان یاخود جارێکی تر پەیوەندیم پێوە دەکەنەوە. دوو هەفتە دواتر تەلەفۆنەکەم زەنگی لێدا و بەدڵخۆشیەوە هەواڵیان پێدام دەربارەی بەرەو باش بوونە موعجیزە ئاساکەی، کە لەجێگا هاتۆتە دەرەوە، هەروەها چووە بۆ گەرماو و خۆی

جلەکانی لەبەرکردووە، بەدەوری ماڵەکەدا پیاسەی کردووە و گفتوگۆیەکی ئاقڵانەی لەگەڵ خێزانەکەیدا ئەنجام داوە. موعجیزە بوو؟ نەخێر، بەڵکو تەنها جوڵەیەکی بچووک بوو لەهاوکێشەی تەندروستیدا بەرەو ئاڕاستەیەکی درووست. بەچارەسەرکردنی کەمی بەها خۆراکیەکان و ژەهراوی بوونی خانەکانی، جەستەی ژنەکە دووبارە دەستی کردووە بە چاککردنەوە و ڕێکخستنەوەی خۆی. لەڕاستیدا، ئەوە فێربووم بەنزیکەیی هەمووکەس دەتوانێت گۆڕانکاری بکات لە تەندرووستیدا بەرەو ئاڕاستەیەکی ئەرێنی چ ژن بێت یاخود پیاو. نەخۆشی هەرگیز بەبێ هۆکار روونادات، هەمیشە هۆکارەکە بەهۆی نەفامی و پشگوێخستنی هاوکێشەی تایبەتی تەندرووستی خۆمانەوەیە. کەواتە چۆن ڕێگری لەوە دەکەیت کە نەخۆش بکەویت؟ ئاسانە، هەڵبژاردنی هۆشیارانەی تەندرووستی بکە لەژیاندا کە هاوکێشە تایبەتەکەی تەندرووستیت بەرەو باش بوون دەبات. ئێمە لەسەر ڕێگای کۆمەڵگایەکی خێراین کەبۆتەهۆی درووست بوونی ژینگەیەک و سیستمی خۆراکی و هەندێک لە ڕەفتارەکان کە پاڵپشتی تەندرووستی مرۆڤ نیە. ئەگەر بمانەوێت تەندرووست بین، دەبێت ئەو هەڵبژاردنانە بکەین کە بەشێوەیەکی گەورە دەبێتەهۆی گۆڕینی سیستمی خۆراکی و شێوازی ژیانی تێکڕای ئەمریکیەکان. خواردنی خۆراکی ئاسایی و ژیانی ئاسایی بە گرنتیەوە دەبنەهۆی نەخۆش کەوتنت. بۆ ڕێگری کردن لە ڕوودانی ئەم شتە، پێویستە زۆر چالاک بیت، هەروەک دکتۆر "جۆزێف دی بیسلی" لە ڕاپۆرتی kellog ، ووتویەتی: "لە ماوەیەکی درێژدا، تاکەکان ناتوانن باشتربن لە بیۆلۆجی خۆیاندا___ لەکاتێکدا کارتێکراو بوون بەخواردنەکانیان، ژینگەکەیان، شێوازی ژیانیان. سەرەکیترین شت بۆئەوەی جارێکی تر نەخۆش نەکەویتەوە ئەوەیە کە توانای جیاکردنەوەی شتە تەندرووستەکان و ناتەندرووستەکانت هەبێت. ئەمە زۆر ئاسان و دیارە، بەڵام دەستکەوتنی زانیاری ورد و دروست سەبارەت بەوەی چی تەندرووستە قورسە، دواتر، با سەیرێکی پێناسە و پوختەی هەر یەک لە شەش ڕێگاچارەکە بکەین لەنێوان لەشساغی و تەندرووستی دا، هەروەها زانیاری لەسەر هەریەکەیان دەتوانرێت ببێتەهۆی بڕیاردانێکی باشتر سەبارەت بە تەندرووستی.

شەش ڕێگاچارە لەنێوان لەشساغی و تەندرووستی دا

لەدوای خوێندنەوەی ئەمە، ئایا ئێستا بۆچوونت گوڕاوە سەبارەت بە لەشساغی و نەخۆشی؟ ئایا ڕاهاتوویت لە تیۆری یەک نەخۆشی و دوو هۆکار؟ تۆ ئەوە فێربوویت کە ئەگەر خانەکانت تووشی بەدفرمانی بوون بە ڕادەیەک کەخۆیان هەڵقورتاندە ناو تواناکانی جەستە هاوسەنگ کردن و ڕێکخستنەوەی خۆی، ئەوا تۆ نەخۆشیت. ئەگەر بێتو بناڵێنیت بەدەست نەخۆشیەکانی وەکو ئەنفلۆنزا و شێرپەنجە، شەکرە و خەمۆکی یان هەر شتێکی دیکە، ئەوا بەدفرمانی و باش کارنەکردنی خانەکان هەمیشە کرۆکی کێشەکانە، ئەو ئامڕازەی کەمن پەرەم پێدا بۆ یارمەتیدانی خۆم تا هەڵبژاردنی باشتر بکەم ئەو شەش ڕێگاچارەیە. هەروەک ئاشکرایە، کە هاوکێشەی تایبەتی تەندرووستیت هەمیشە لە گۆڕەپاندایە! بەندە بەو هەڵبژاردنانەوە تۆ هەڵیدەبژێریت، کە دەتبات بەرەو ئاراستەی تەندرووستی نموونەیی، یاخود ئاراستەی نەخۆشی و مردن. ئەم جوڵە و گۆڕانە ڕوودەدات لەڕێگەی ٦ ڕێگاچارەکەوە. ئەم ٧ ڕێگاچارە وەک ٦ ڕێگای جیاواز وایە کە هەر یەکێکیان ماوەکەی بستێکە لەنێوان نەخۆشی و لەشساغی دا، بەندە لەسەر ئەو هەڵبژاردنانەی تۆوە کە تۆ دەیکەیت لەڕێگەی ئەو ٦ ڕێگاچارەوە، تۆ لە دانەیەکەوە دەچیتە دانەیەکی ترەوە. چەمکی ٦ڕێگاچارە چوارچێوەیەک دەخاتەڕوو کە دەتوانیت لەڕێگەیەوە بڕیاری لۆجیکی و باشترکردنی تەندرووستی بدەیت و هەڵیبژێریت.

٦ ڕێگاچارەکە بریتیە:

بەها خۆراکیەکان

ژەهر

دەروونی، جەستەیی، بۆماوەیی، پزیشکی ڕێبازێکی گشتگیری تەندرووستی پێویست بەئاگاداربوونی ئەم هەر شەش ڕێگاچارەیە هەیە. هەر جوڵەیەک بەرەو ئاراستەیەکی هەڵە لەمیانەی ئەم شەش ڕێگاچارەیەدا دەتوانێت ببێتەهۆی بەدفرمانی خانەیی، و ڕێکخستنەوەی خانەکان تێکدەشکێنێت، و دەبێتەهۆی نەخۆشیەکی دەستنیشانکراو. بەردەوام بوون بەرەو ئاراستەیەکی ڕاست و درووست دەبێتەهۆی بنیادنانی تەندرووستیەکی نموونەیی و جێبەجێ کردنی نموونەیی بەفێربوونی ئەم ٦ڕێگاچارەیە، تێگەیشتنێکی ڕوونت دەبێت دەربارەی ئەو ڕێگە جیاوازانەی کە

تەندرووستی پێی کارتێکراو دەبێت. توانای کەمکردنەوەی کاریگەرییە ئەرێنیەکانی ژیانی مۆدێرنت دەبێت، بەم شێوە بەرپرسیاریەتی تەندرووستی خۆت لە ئەستۆ دەگریت.

ڕێگاچارەی ژمارە یەک: خۆراک

هۆکاری نەخۆشی ئەمریکیەکان چیە؟ بەدخۆراکی. ئێمە هەمیشە پێمان وایە کە زۆر بەباشی دەخۆین، بەڕادەیەک کە پێمان دەوترێت کە تووشی بەدخۆراکی بووین، زۆرینەی ئەمریکیەکان قورسە کە تێبگەن و قبوڵی بکەن. ئێمە کاتێک گوێمان لە وشەی "بەدخۆراکی" دەبێت وێنەی منداڵە برسیەکانی ناو تەلەفیزیۆنمان دێتە پێش چاو. هەرچەندە بەشێوەیەکی دەگمەن ئەمریکیەکان ئەگەنە ئەم ڕێژە زۆرەی بەدخۆراکی، بەڵام ئێمە هەر بەدخۆراکین، و لەڕاستیدا ئەمە هۆکاری نەخۆش کەوتنمانە. بەرنامەی خۆراکی نموونەیی، کەزۆرینەی ئەمریکیەکان دەیخۆن بەپێی پێویست بەها خۆراکیەکانی لەخۆنەگرتووە، جێی سەرسوڕمان نیە کەئێمە تووشی یەک نەخۆشی دەبین لەشێوەی جیاوازدا. ڕێگاچارەی خۆراک پەیوەندیە لەنێوان پێکهاتە خۆراکیەکانی ناو خواردنەکانت و تەندرووستیت. دەستکەوتنی بەها خۆراکیە گونجاوەکان بەشێوەی ڕۆژانە گرنگە، لەبەرئەوەی بەها خۆراکیەکان بەشێوەی تیم کاردەکەن. تەنانەت کەمی لە یەکێک لە بەها خۆراکیەکاندا دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی کاریگەری ئەوانی دیکە. بارودۆخی بەها خۆراکیەکان کاریگەری هەیە لەسەر تەواوی بوونمان، وەک میزاج و هەست و سۆز و، هەروەها توانای فێربوون و بیروهۆش و چالاکیە جەستەیی و هەروەها بەرگری دژی نەخۆشی. خانە و شانەکان گەشە دەکەن و پێش دەکەون کاتێک ژینگەیەکی دەوڵەمەند بەمادده خۆراکیەکانی وەک ئاو، ئۆکسجین، ڤیتامینەکان، کانزاکان، پرۆتین، کاربۆهیدراتەکان و چەوریە ئەسیدە سەرەکیەکانی بۆ دابین بکرێت. لەکاتێکدا بەدخۆراکی دەبێتەهۆی نەخۆشی و تەمەن کورتی، تا ڕادەیەک، بەنزیکەیی هەموو ئەمریکیەکان زۆرخۆری دەکەن، بەڵام بەدخۆراکن. لەڕاستیدا هەموو ئەو شتانە کە ئێمە دەیخۆین لەئێستادا، بێجگە لەوەی خۆمان هەڵمان نەبژاردوون، لەڕووی بەها خۆراکیەکانەوە ئاستێکی نزمی هەیە بە بەراورد بەو خواردنانەی کە باو و باپیرانمان دەیانخوارد، بەم دواییانە پێش چەند نەوەیەک. ئێمە تەنها بەشێوەیەکی بنچینەیی

خواردنەکانمان نەگۆڕیوە، بەڵکو شێوازی چاندنی خۆراکەکانیشمان گۆڕیوە. شێوەی سەرەکی خۆراکەکە دەگۆڕین، دەیگوازینەوە، عەمباری دەکەین، ئامادەی دەکەین. ئەم گۆڕانانە دەبێتەهۆی ئەوە خۆراکەکانمان بەها خۆراکیەکەی لەدەست بدات ــ سەرەکیترین هۆکاری نەخۆشیە درمە درێژخایەنەکانی دنیای مۆدێرنە، هەروەها، بەگشتی ئێمە دانەوێڵەکانمان دەپارێزین بە ماددەی کیمیاییەکان، لەڕێگەی دەرمانە مێرووکوژ و دەرمانە کیمیاییە کشتوکاڵیەکانی دیکەوە، تەنانەت هەندێکیان بە ماددەی کیمیایی دەستکرد پێدەگەیەنرێت. کەمی بەها خۆراکیەکان و ژەهرە کیمیاییەکان کە لە خۆراکەکانماندا هەن بوونەتە هۆی زیادبوونی نەخۆشیەکان.

ڕێگاچارەی دوو: ژەهر

ژەهرەکان دەست دەخەنە فرمانی ئاسایی خانەکان، کەدەبێتە هۆکاری بەدفرمانی خانەیی. زۆرینەی خەڵکی دەزانن کە ژەهرەکان ترسناکن، بەڵام ژەهر چیە و چۆن زیان بە خانەکانمان دەگەیەنن؟ ئێمە ژەهراوی دەبین لەڕێگەی ژەهرەکانەوە، بە چەندین ڕێگای جۆربەجۆر: لە هەواوە، کاتێک هەناسە دەدەین، لەڕێگەی ئەو ئاوەوەی کە دەیخۆینەوە، هەروەها لەڕێگەی ئەو جلانەی لەبەری دەکەین و ئەو خواردنانەی دەیانخۆین. لەدونیا مۆدێرنەکەماندا ئێمە هەموو ڕۆژێک ژەهراوی دەبین بەم ژەهرانە کە لە ژینگەدا هەن. ژەهرەکان کە لە ژینگەکەماندا بوونیان هەیە، بارێکی ئێجگار گەورەی دەرەکی دەخاتەسەر شانمان. و ئەم بارە ژەهراوییە زیاد دەکات بەهۆی خراپی سیستمی هەرسمان، کەمی وەرزش، هەروەها بیرکردنەوە و هەست و سۆزە ئەرێنیەکان. جەستەمان توانای لەناوبردنی ژەهرەکانی هەیە، بەڵام ئامێری لابردنی ئەم ژەهرانە پێویستی بە بەها خۆراکیە بنچینەییەکان هەیە، بۆئەوەی بەباشی کار بکات. بەهای خۆراکی کەم جەستە بێبەش دەکات لە ماددە خاوەکان کەپێویستن بۆ لەناوبردنی ژەهرەکانی جەستە، لەبەرئەوە ئاستی ژەهرەکان لەجەستەدا بەرز دەبێتەوە و کاریگەری ئەرێنی لەسەر تەندروستی خانەکان دروست دەبێت. لەکۆمەڵگاکەماندا، ژەهرەکان کاریگەریان گەورەترە وەک لەوەی کە هەیانە، لەبەرئەوەی بەهۆی کەمی بەها خۆراکیەکانمانەوە، خۆراکی پێویست و سەرەکی ناچێت بۆ بەکارخستن و پاراستنی ئامێری لەناوبردنی ژەهرەکانی جەستەمان، تەنها هۆکار ئەو بارە ژەهرانە نیە

که ڕێژەیەکی بەرزی هەیە لەجەستەماندا، بەڵکو توانای خۆشمان بۆ چارەسەرکردن و لەناوبردنی ئەم ژەهرانە لاوازە. لەبەرئەوەی کە دەزانین تووش بوون بە ژەهر بەشێوەیەکی لە ڕادەبەدەر دەبێتەهۆی نەخۆشی، کەواتە فێربوون دەربارەی ڕێگاچارەی ژەهر دەتوانێت فێرمان بکات کە چ ماددەیەک ژەهراوییە، چەندێک ژەهراوین، و لەکوێن، و چۆن دەگەنە شوێنەکان و چۆن دەتوانین کاریگەریەکانیان کەم بکەینەوە. ڕێگاچارەی ژەهر بەرچاو ڕوونیەکت دەداتێ سەبارەت بە شێوە و ڕوخساری ژەهرەکان لە ژیانی ڕۆژانەماندا___ هەروەها لە سەرچاوەی خۆراک، ئاو، ماڵ و هەروەها بەرهەمە تایبەتەکاندا. کە پێکهاتووە لە هەندێک جۆری سابوون، شامپۆ، هەروەها هەویری ددان شۆردن. خۆشبەختانە، جێگرەوەی تەندرووست بەردەستە، بەرکەوتن بە ژەهرەکان ڕاستیەکە لەڕاستیەکانی ژیان، و جەستە بەشێوەیەک دیزاین کراوە کە مامەڵە لەگەڵ ئەم ژەهرانەدا بکات. کێشەکەمان بوونی بارێک لەژەهری لەڕادەبەدەرە، بۆ نموونە کاتێک ژەهرێک دێتە ناو جەستەمانەوە کە بەدەر بێت لەتوانای خۆمان بۆ چارەسەرکردن. تێگەیشتن لەم ڕێگاچارە دەتوانێت یارمەتیدەرمان بێت بۆ کەمکردنەوەی بەرکەوتنمان بە ژەهرەکان، بۆ ئاستێک کە توانای دەست بەسەرداگرتنیمان هەبێت، لەڕێگەی فێربوونمان بۆ زانینی ڕێگری کردن لەم ژەهرانە لە ژیانی ڕۆژانەماندا.

ڕێگاچارەی سێ: دەروونی

ڕێگاچارەی دەروونی ڕەنگە گرنگترین ڕێگاچارە بێت لەناو هەر شەش ڕێگاچارەکەدا. لەڕێگەی توێژینەوەی ڕێگاچارەی دەروونیەوە، فێری گرنگی و بایەخی بیرکردنەوەکان و هەست و سۆزەکان و ڕەفتارەکان دەبین کە چۆن کاریگەری دەکاتەسەر تەندرووستیمان. هەندێک لە خەڵکی پێیان وایە کەمێک کاریگەرییەکی گەورەی هەیە لەسەر جەستە. ئەم بۆچوونە لەگەڵ ئەوەشدا، لەو گریمانەوە سەرچاوەی گرتووە کە ئەقڵ (بیر) بە جۆرێک لە جۆرەکان جیاکراوەتەوە لە لەش. بەڵام لەڕاستیدا گشت جەستە بە مێشکیشەوە بریتین لە هزر (ئەقڵ). هەرکات ئێمە لەوە تێگەیشتین و هزر و لاشە هەر یەکێکن، ئەوکات ئەنجامەکانی دەرمانە هێورکەرەوەکان و موعجیزەکانی چاکبوونەوە پێویست ناکات سەرسوڕهێنەر بن. لەڕاستیدا ئەم شتانە

بەشێکن لەژیانی ڕۆژانەمان. بیرکردنەوە و هەست و سۆزەکانمان زنجیرەیەکن لەو کارلێکە کیمیاییانەی کە یان ئەوەتا تەندرووست باشت دەکەن یان خراپت دەکەن. چۆنیەتی وەڵامدانەوەمان بۆ ڕووداوە هەمەجۆرەکانی ژیان و هەروەها چۆنیەتی کاردانەوەمان بۆ بیرکردنەوەکانمان، هەست و سۆزەکانمان، هەڵبژاردنی خۆمانە، کە دەتوانن تەندرووستیمان وێران بکەن یاخود باشتری بکەن. ئەو شتانەی کەئێمە ڕێگەیان پێدەدەین بێنە ناو مێشکمانەوە بەشێوەی ڕۆژانە شتێکی گرنگن. ئەوانەی بیریان لێدەکەینەوە و هەستیان پێدەکەین بەدرێژایی ژیان ڕۆڵێکی گەورە دەگرن لە لەشساغی و نەخۆشکەوتنمان. دەکرێت کە گرنگی و کاریگەری هۆکارەکانی پەیوەست بەم ڕێگاچارەوە زۆر زیاتر گرنگتربێت بەبەراورد بە ڕێگاچارەکانی خۆراک و ژەهر، کە دەیانخەینە ناو جەستەمان. تەنانەت لەوانەشە لە هەر هەموو ڕێگاچارەکانی تریش گرنگتر بێت. ڕێگاچارەی دەروونی بابەتەکانی پەیوەست بە ڕەفتار و هۆکارە دەروونیەکان سەبارەت بە تەندرووستی و نەخۆشی ئاشکرا دەکات، کە بریتین لە تێڕامان و پەستان، بیرکردنەوەکان و، هەست و سۆز و دەرمانە هێمن کەرەوەکان.

ڕێگاچارەی چوار: جەستەیی

ڕێگاچارەی جەستەیی پێکدێت لەزانین و بەخشینی ئەو شتانەی کە جەستە پێویستیەتی. ئەم ڕێگەچارەیە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ باشترکردنی توانا جەستەییەکان و هەروەها کەمکردنەوەی زیانە جەستەییەکان. هەروەک چۆن خۆڵادان، بەدخۆراکی و ژەهرەکان گرنگە بۆ تەندرووستی، هەروەها گرنگیدان بە جەستەش بە هەمان شێوە پێویستە بۆ هاوکێشەی تەندرووستی. زۆرینەی ئەمریکیەکان ڕاهێنانی وەرزش بەپێی پێویست ئەنجام نادەن، ناخەون و تیشکی خۆر لێیان نادات، شێوازی ژیانی ناوەکی و ڕاهاتوو بەدانیشتنەوە، واتە ئەنجامدانی کەمێک ڕاهێنانی وەرزشی، یاخود هیچ ڕاهێنانێکی وەرزشی و بەرنەکەوتن بەتیشکی خۆر. لەهەمانکاتدا شێوازی ژیانی ئەقڵیمان بەشێوەیەکی لەڕادەبەدەر زۆر خێرا تێدەپەڕێت، بۆیە هەموو ئەمانە پێکەوە لەگەڵ بەرزبوونەوەی ڕێژەی کەم خەوی ئەوە دەگەیەنێت کە زۆرجار ئێمە بەدرێژایی کات فشارمان لەسەرە، ئێمە زۆرکات تووشی کاریگەرییەکی جەستەیی چڕ دەبینەوە، بۆ نموونە وەک بوارە کارۆموگناتیسیەکان، کەبەهۆی دابەشکردنی کارەباوە

لە ماڵەکانماندا درووست بووە، وەکو قژ وشکەرەوە، گەرمکەرەوەکان، مەکینەی ڕیشتاشین، تەلەفۆنی ناوماڵ، و ئەو تیشکی ئەشیعەی کە بەرمان دەکەوێت وەک بەشێک لە چارەسەرە پزیشکیەکان و پشکنینی ددان.

ڕێگاچارەی ژمارە پێنج: جێنەتیک (بۆماوەیی)

زیانە بۆماوەییەکان سنوردار بکە، سوود لە توانا بۆماوەییەکان وەربگرە. ئەمە ئەو ئامانجانەن کە ئێمە هەوڵی بۆ دەدەین، لەمیانەی ڕێگاچارەی بۆماوەیی. ڕێگاچارەی بۆماوەیی تیشک دەخاتەسەر باشترکردنی دەستەواژەی جینەکانمان، بۆ باشترکردنی تەندرووستی و سنوردارکردنی هەر زیانێک کەبەر جینەکان بکەوێت. هەموو مرۆڤێک بێهاوتایە بەشێوەی جینەتیکی و کەس لەکەس ناچێت: خاڵە لاواز و بەهێزە خۆرسکەکان بەشێکن لەشێوەی ڕێکخستنی جینە بنچینەییەکانمان. جینەکان نەخشەی ژیانن. لەگەڵ ئەوەشدا هۆکاری بۆماوەیی کۆتا هۆکارە بۆ نەخۆشیەکان، بەدڵنیاییەوە جینەکانمان هۆکاری سەرەکی نەخۆشیەکان نین، وەک ئەوەی زانستی پزیشکی مۆدێرن دەیەوێت باوەڕمان پێ بهێنێت. جینەکان بریتین لە توانایەک بۆ دەربڕین، هەروەها گوزارشت لە خۆیان دەکەن لەڕێگەی شێوازێک کەلەگەڵ بارودۆخی ژیاندا گونجاوە. ڕێگاچارەی بۆماوەیی، بابەتەکانی وەک هۆکارە بۆماوەییەکان بۆ نەخۆشی، و هەروەها کاریگەری ئەو خواردنانەی دەستکاری جینەکانیان کراوە ئاشکرا دەکات. لەسەرروو ئەوەشەوە، ئەم ڕێگاچارەی بۆماوەییە مەترسیە دیاریکراوەکان دیاری دەکات، کە دەتوانرێت ببێتەهۆی زیانی بۆماوەیی، وەک ماددە کیمیاییەکان کە لە ژینگەدا هەن، دەرمانەکان و تیشکەکان، و لەهەمووی گرنگتر چارەسەر بڕیاری تاکەکانە بۆ پابەندبوون بەباشترکردنی تەندرووستیان، لەبری قبوڵ کردنی ئەوەی کە پێی دەڵێن ئامادەباشی بۆماوەیی predisposition genetic وەک ئەوەی چارەنووسێکی بەسەردا سەپێنراو بێت.

ڕێگاچارەی ژمارە شەش: پزیشکی

ڕەنگە ڕێگاچارەی پزیشکی لەهەموو ڕێگاچارەکانی تر زیاتر جێی سەرسوڕمان بێت، هەروەها زۆرترین هەڵە تێگەیشتن لەبارەیەوە هەبێت. وەک ئەوەی تێبینیان کردووە، هەندێک کەس هاوار دەکەن و سوێن دەخۆن لەسەر کارامەییە موعجیزە ئاساکان، کە زانستی پزیشکی مۆدێرن بەدەستی هێناوە. باشترین بەکارهێنانی تەکنەلۆجیا کە زانستی پزیشکی مۆدێرن پێشکەشی کردووە، دەست خستنەناو تەنگ و چەڵەمەکان و گرنگی دان بە زەبرەکان، لەگەڵ ئەوەشدا، ئەم بەرنامانە سنوردارن. گومانی تێدا نیە کە پزیشکان کاری باشیان کردووە، بەڵام متمانەکردنی کوێرانە پێیان لەو چارەسەرانەدا کە دەیخەنەڕوو (نەشتەرگەری و دەرمان) بۆ دوورخستنەوەی گریمانەکانی دیکە بەرەو وێرانکاری و تەنانەت مردنیشت دەبات. ڕێگاچارەی پزیشکی یارمەتیدەر دەبێت لە ڕوونکردنەوەی ئەوەی کە بۆ زانستی پزیشکی مۆدێرن دەتوانێت ببێتە هۆکاری نەخۆشی. بڵاوبوونەوەی نەزانینی و هەڵەتێگەیشتن بوونەتە هۆکاری ئەوەی زانستی پزیشکی مۆدێرن زیان بەتەندرووستیمان بگەیەنێت. بەخوێندنی ئەم ڕێگاچارەی پزیشکیە دەتوانین توانای زیانەکانی چەمکی پزیشکی دیاری بکەین و لەناویان بەرین، و لە هەمان کاتیشدا دەتوانین سود و قازانجەکانی تەکنەلۆژیای زانستی پزیشکی بچنینەوە. ڕێگاچارەی پزیشکی بێهاوتایە، کەگوزارشت لەخۆی دەکات لەڕێگای هەموو ڕێگاچارەکانی دیکەوە، چارەسەری تەندرووستی دەکات لەسەر چەندین ئاست. لەمیانەی کارکردن بۆ باشترکردنی هاوکێشەی تەندرووستی تایبەتیت، پێویستە ئاگاداری ئەو شێوازانە بیت کە لەڕاستیدا زانستی پزیشکی مۆدێرن دەتوانێت تەندرووستیت تێک بشکێنێت بەدرێژایی هەریەک لەڕێگاچارەکانی دیکە. چاپتەری دەیەم دەربارەی ڕێگاچارەی پزیشکی پێناسەی تواناکان و سنورەکانی زانستی پزیشکی دەکات بەشێوەیەکی دیاریکراوتر.

تیۆرێکی نوێ بۆ هەزار ساڵێک

لەمیانەی سەدەی ڕابردوو، دونیای پیشەسازی مۆدێرن گۆڕانێکی بنچینەی هێناوەتە ئاراوە لەبوونی مرۆڤدا: ئێمە بەشێوەیەکی زۆر خێرا گۆڕانکاریمان بەسەردا هاتووە و پێش کەوتووین بەبەراورد بەبایۆلۆجی خۆمان کە ڕاهاتووین. ئەمڕۆ،

وەرگرتنی بەها خۆراکیەکان، بەرکەوتن بە ژەهرەکان، ئاستی ستریس بە بەراورد بە بایۆلۆجی کەسانی پێش خۆمان لێکچوونێکی زۆر کەم هەیە. هەموو خانەکانی جەستەمان بەشێوەیەکی زۆر خراپ کارتێکراو دەبن بەم گۆڕانە کاریگەرانە، کەبۆتەهۆی ئەوەی کۆمەڵگاکەمان زیاتر و زیاتر بەدەست نەخۆشیە درێژخایەنەکانەوە بناڵێنێت. نەخۆشی کارەساتێکی پڕ کۆسپە کە لەئەنجامی بەدخۆراکی، بەرکەوتن بە ژەهر، ڕاهاتن بە دانیشتنەوە، داکەوتنی خێزانی یان کۆمەڵگەیی هەروەها پشت بەستن بە دەرمان (ڕەچەتەی پزیشک یاخود بەبێ ڕەچەتەی پزیشک و بۆ خۆشی) لەم بەشەدا هەوڵمداوە کە ئاڵۆزییەکان و ناڕوونیەکان دیاری بکەم کە دەوری نەخۆشیان داوە لە کۆمەڵگاکەماندا. من تیۆریەکی نوێ دەخەمەڕوو سەبارەت بە تەندروستی و نەخۆشی، ڕێگایەکی نوێ بۆ سەیرکردنی ئەم چەمکانە: تەنها یەک نەخۆشی بوونی هەیە، ئەویش بەدفرمانی خانەکانە، تەنها دوو هۆکاری نەخۆشی بوونی هەیە، ئەوانیش بەدخۆراکی و ژەهراوی بوونە. ٦ ڕێگاچارە بوونی هەیە کە دەتوانیت بەرەو لەشساغی یاخود نەخۆشیت ببات. سەرلێشوانمان زیاد دەکات بە چەندین ڕێگا، بەهۆی بەدفرمانی خانەییەوە. زانستی پزیشکی مۆدێرن نیشانەکان کەلە بەدفرمانی خانەکانەوە درووست بوون وەک چەند نەخۆشیەکی جیاواز پۆلێنی کردوون، لەکاتێکدا کە هەموویان تەنها یەک هۆی هاوبەشیان هەیە. سەرکەوتن بەسەر نەخۆشیەکەدا پێویستی بە لەناوبردنی هۆکارەکان هەیە، ئەوانیش بەدخۆراکی و ژەهرەکانن، پاشان ڕێگا بەجەستە دەدرێت خۆی چاک بکاتەوە هەروەها خۆی ڕێکبخاتەوە، دواتر نەخۆشی دوور دەکەوێتەوە.

٤

هەڵبژاردنی خانە تەندرووستەکان

خانەکـانی پێسـت، ماسـولکە، سـیەکان، جـگەر، ڕیخـۆڵە، گورچیلەکـان، هەروەها بۆریەکـانی خـوێن و، ڕژێنەکـان، دڵ، و دەمارەکـان و مێشـک__ دەبێت زۆر بەباشـی خۆراکیــان پــێ بــدرێت، ئەگەر دەمانەوێــت ژیــانێکی درێــژ و تەندرووستمان هەبێت. بەپێچەوانەوە، ئەگەر ئەم خانـانە بەباشی خۆراکیـان پـێ نەدرێـت و بەدخـۆراک بـن، ئەوا نەخۆشـی و بـێ توانــایی لە هەر باسـکردنێکدا درووست دەبێت.

دکتۆر ڕۆجر. ج. ولیامز

خۆراک دژی نەخۆشی

با پێکەوە گەشتێک بکەین بۆ هێڵی پێشـەوەی جەنگی ڕۆژانەی نێوان تەندرووستی و نەخۆشی: خانەکانت، خانەکان بەردی بنـاغەی جەسـتەتن، شـانەکانت بنیـاد دەنێن، و ئەم شـانانە سیسـتمی جەسـتەت پێکدێنن. لەبەر ئەم هۆکـارەیە کە بەدفرمـانی خانەکـان یەک نەخۆشیە، کەواتە گرنگیدان بەخانەکان کارێکی سـەرەکیە بۆ ژیانێکی تەندرووست. لەگەڵم وەرە بۆ گەڕانێک بەنـاو سیسـتمەکاندا کەجەسـتەت بەتەندرووسـتی دەهێڵێتەوە، یـاخود نەخۆشـت دەخـات. تێکۆشـان بـۆ ژیـان خـۆی ڕوودەدات لە هەر خانەیەکـدا. کەشـێکی چـالاک و بەهێـز تەنهـا لەڕێـی بەهێـزی خانەکـانیەوە سـەرچاوەی گرتـووە. بنچینەی گرنگیدان بە خانەکانت بەم شێوازانەوە دەبێت:

_هەموو ئەو ماددە خاوانە بە خانەکانت ببەخشە کە پێویستیانە.

_کاریگەرییە وێرانکەرەکانی ژەهرە کیمیاییەکان لەناوببە.

_پەردەی خـانەی تەندرووسـت بنیـادبنێ، کە یەکەم هێڵـی بەرگـری خانەکـانە دژی نەخۆشی.

_فێرببە کەچۆن ڕێگری یاخود پێچەوانەکەی لەنەخۆشـەکە بکەین، بەتێگەیشتن لە چۆنیەتی کارکردنی خانەکان و هەروەها چۆنیەتی لەکارکەوتنیان.

_لەبری جینە بۆماوەییەکان، هەڵبژاردنەکان کلیلن.

ون بوون بەدرێژایی ڕێگاکە

کاتێک ئێمە ماڵەکانمان جێ دەهێڵین بۆ گەشتێک ــــ بەتایبەتی ئەگەر بۆ شوێنێکی نەناسراو بێت ــــ زۆرینەی کات چەندین کات بەسەردەبەین لە خوێندنەوەی ناملیکە، نەخشە، و گەڕان بەدوای نەریتەکاندا، پارە، لەوانەیە هەندێک بابەتی تەندروستی پەدەگ لەگەڵ خۆشماندا ببەین، ئێمە بەدەگمەن ئەم گرنگی و بایەخە دەدەین بە جەستە و تەندرووستیمان، هێشتا دەکرێت چی گرنگتر بێت؟ زۆرینەی خەڵک پێشبینی ئەوە دەکەن کە بەشێوەیەکی گشتی جەستەیان خۆی گرنگی بە خۆی دەدات، بەمەرجێک جگەرە نەکێشن و، لە ڕادەبەدەر نەخۆنەوە، هەروەها نەبنە نێچیری هەندێک ڤایرۆسی نەوەستێنراو، یاخود هەندێک نەخۆشی بۆماوەیی دیاریکراوی پێش وەختە. زۆرینەی خەڵک بڕوایان وایە کە ئەگەر لەخواردنە چەورەکان خۆیان دووربخەنەوە، ئەوا ڕژێمێکی تەندرووست دەخۆن، لەهەموو ڕووەکانەوە ئەم کەسانە هەڵەن. گرنگترین شت کە پێویستە بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشی و هاندانی تەندرووستی خۆت، زانست و زانیارییە. ئەم بەشە فێرت دەکات کە چۆن خۆت ئامادە بکەیت و هەروەها چیت پێویستە بۆ گەشتێکی تەندرووست و لەشساغ تا کۆتایی ژیانت، ئەوکاتە کەمەی کە بەسەری دەبەیت لەم بەشەدا، وەبەرهێنانێکە کە شایەنی خستنەگەڕە: ڕەنگە ژیانت ڕزگار بکات. زانست و زانیاری هێزە، تۆ وەک سەرە پلاکێک وایت کە دەچیتەناو سەرچاوەیەکی گەورەی وزەوە. تاکێکی پڕ لەدەرمان و لیستێک لەژمارە تەلەفۆنی پزیشکەکان و سەرێکی پڕ لە ڕەزامەندیە بازرگانیەکان و، توێژینەوە پزیشکیەکان، هەروەها نیشانەی ئاگادار کردنەوەی سەر دەرمانەکان ئەوەت پێ نابەخشێت کە بەڕاستی پێویستە: تێگەیشتنێکی ڕاستەقینە لەوەی نەخۆشت دەخات و هەروەها چۆن چاک دەبیتەوە. بەبێ ئەم تێگەیشتنە، دەکەویتە ناو گەردەلولی پرۆسیجەرە پزیشکیەکان و دەرمانسازەکانەوە، کە نیشانەکان سەرکوت دەکەن و لایان دەبەن کە بە هەزاران نەخۆشی جیاواز و جۆراوجۆر ناویان لێنراوە. لەڕاستیدا، ئەم دەرمان و نەشتەرگەریانە چارەسەری نەخۆشی ناکەن، هەروەها لەڕاستیدا لەوانەیە بتکوژن. سەرەڕای بوونی نیگەرانی دەربارەی چۆنیەتی تووش بوونی نەخۆشیەکە و پلانە تەندرووستیە جیاوازەکانی کەبەکاردێت بۆ باشترکردنی تەندرووستی، ناکرێت سەرکەوتنی ڕاستەقینە بەدەست بهێنرێت مەگەر ئەوەی خانەکان بەشێوەیەکی

درووست کارەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن. ئەم بەشە فێرت دەکات بەسادەیی و ڕوونی، کە جەستەت چۆن کاردەکات لە سادەترین ئاستی خۆیدا: خانەکانت.

خانە

خانە زۆر زیاترە لە کۆمەڵەیەک گەرد و گەردیلە. خانە موعجیزەیەکی ڕاستەقینەیە___ ژیان خۆی، لەوانەیە تاکە خانەیەک شێوەیەک بێ لەشێوەکانی ژیان، وەک بەکتریا، لەڕوویەکی ترەوە مرۆڤ بەنزیکەیی لە ٧٥ ترلیۆن خانە درووست بووە، کە پێکهاتووە لە ٢٠٠ جۆری جیاوازی خانەی تایبەتمەند، کە هەریەکەیان فەرمانی تایبەت بەخۆی هەیە لەتەواوی جەستەدا، هەروەک مێشک، خوێن، ماسولکەکان، جگەر و چاو. خانەکان درووست بوون و پاڵپشت کراون لەلایەن کار و کاردانەوەیەکی لە ڕادەبەدەر ئاڵۆزەوە، بەڵام سرووشت خۆی گرنگی بەم ئاڵۆزییە دەدات. کاری تۆ تا ڕادەیەک سادە و ئاسانە: دڵنیابە کە خانەکانت ئەوەیان دەست دەکەوێت کە دەیانەوێت. هەڵبژاردنی تەندرووست واتە فێری ئەوە بیت کەچۆن ئەو شتانە بگەیەنیت بەخانەکانت کەپێویستیانە، و پاراستنیان لەو شتانەی کە پێویستیان نیە. خانەکان هێزێکی گەورەیان هەیە بۆ ئاگادار بوون لەخۆیان و چاک کردنەوەی خۆیان___ بۆ مانەوە بە تەندرووستی___ بە مەرجێک تووشی بەدخۆراکی، ڕەفتاری ناتەندرووست و مەترسیە ژینگەییەکان نەبن. هەڵبژاردنە ڕۆژانەکانت ئەوە دیاری دەکات کە ئاخۆ خانەکانت بە تەندرووستی دەمێننەوە یاخود نەخۆش دەکەون. ئێمە ئامادەین بۆ دەستپێکردنی گەشتەکەمان بەناو خانەکانی جەستەدا. دەتوانیت وێنای ئەوە بکەیت کە ئێمە گەشت دەکەین بەناو گەورەترین پارکی دەستکرددا. بەدەوری پارکەکەدا دیواری پاراستن هەیە بۆ پاراستنی پارکەکە لە هاتنە ژوورەوەی مشەخۆر و بێگانەکان، هەروەها بۆ ڕێگریکردنی لەدەستدانی ماددە بنچینەیی و سەرەکیەکان، هەروەها ڕێکخستنی ڕێڕەوی ماددەکان لەناوەوە و دەرەوەی پارکەکە. لەناو پارکەکەدا وێستگەی کارەبا هەیە، کەوا دیزاین کراوە وزەی پێویست درووست بکات تا پارکەکە بەردەوام بێت لە ڕۆیشتن، و بۆ کارکردنی ئەم وێستگانە ئۆکسجین، سووتەمەنی و هەندێک پێویستی سەرەکی تری پێویستە بۆئەوەی بەردەوام کاربکات. هەروەها لەناو پارکەکەدا چەندین کارگەی جیاواز بوونی هەیە، کەبە بەردەوامی پێویستی بە وزە و ماددە خاوەکان هەیە، تاوەکو

بەشی ڕۆژانەی خۆی وەربگرێت لەکاتی تەواوبوونی بەرهەمەکاندا. ڕێکخستنی هەموو ئەم چالاکیانە لەڕێگەی کۆمپیوتەر و سیستمی ئالۆگۆڕی پەیوەندیەکانەوەیە کە گەیاندنی مادده خاوەکان ڕێک دەخات و پاشماوەکان دەسڕێتەوە، بەرهەم هێنان و عەمبارکردن دابەشکردنی بەرهەمە تەواو بووەکە بەم شێوەیە، هەموو ئەم سیستمانە کۆمەڵە نەخشەیەکی دیزاین کراوە کە پێکهاتووە لەهەموو زانیاریە سەرەکیەکان بۆ بنیادنانی پارکێکی نوێ. تۆ هەر ئێستا گەشتت کرد بەناو خانەکانی مرۆڤدا. هەموو خانەیەک دیواری هەیە__ کە پەردەی خانەکەیە__ ئەرکەکەی دوورخستنەوەی ژەهرەکان، بەکتریا و ڤایرۆس و مادده مەترسیدارەکانی دیکەیە، کەچی لەهەمان کاتدا ڕێگە بە بەها خۆراکیەکان دەدات بێنە ژوورەوە کە خانەکان پێویستیانە. پەردەکان ڕێگری دەکەن لە دزەکردنی مادده خۆراکیە پێویستەکان کەلە خانەکان بچنەدەرەوە، کەچی لە هەمان کاتدا، پاشماوە بێ سوودەکان دەکاتە دەرەوە. وێستگە کارەباییەکە لەناو خانەکاندا وزە بەرهەم دەهێنێت و کارگەی درووست کردنەکانیش بەرهەمەکە تەواو دەکات، کە جەستەت پێویستیەتی. وەک دەمارە گوێزەرەوەکان، هۆرمۆنەکان، دژە تەنەکانantbodies. خانەکانت هەروەها سیستمی کارەبایی و پەیوەندی هەیە کە یارمەتی پاراستنی هەموو شتێک دەدەن بە هاوسەنگی کاربکات. خانەکان چەندین کاری گرنگیان هەیە تا ئەنجامی بدەن لە هەموو چرکەیەکی هەر ڕۆژێکدا: هەر شتێک کەدەستوەر بدات لەم ئەرکانە، هەڕەشەیە بۆسەر تەندرووستی. ڕۆژانە سەدان ملیارخانە پێویستە جێگۆرکێیان پێبکرێت. درووستکردنی خانەیەکی نوێ پێویستی بەلیستێکی درێژ هەیە لەکەرەستەی خاو، هاوشێوەی درووستکردنی ئۆتۆمبێلێکی نوێ یان کۆمپیوتەر. ئەگەر تەنانەت بەشێکیشی دیار نەبێت، ئەوا بەرهەمەکە کەموکوڕی دەبێت، ئەگەر بەشێکی زۆری پارچەکانی ون بوو، ئەوا بەدفرمانی خانەیی مسۆگەرە. بەو شێوەی کەهەر خانەیەک درووست دەبێت، تۆ خۆت دیاری دەکەیت کەنەخۆش بیت یان تەندرووست بیت، بە پشت بەستن بەو خانە نوێیانەی کە درووستی دەکەیت کە تەندرووستن یاخود نا. تۆ ئەم هەڵبژاردنە کاتێک ئەنجام دەدەیت کە دەڕۆیتە بەر پەنجەرەی داواکردنی خواردنی خێرا، و کاتێک تا درەنگانی شەو بەخەبەر دەبیت، هەروەها کاتێک بەرهەمە خاوێنکەرەوەکان لەدەوریماڵەکەت دەڕژێنیت، کاتێک ڕۆژانە ڤیتامینەکان وەردەگریت، یاخود هیچ ڤیتامینێک وەرناگریت. تاکە هەڵبژاردنێکی خراپ

بەشێوەیەکی گشتی کێشە نیە، بەڵام کاتێک بە بەردەوامی هەڵبژاردنی خراپ ئەنجام دەدەیت، ژیانی ڕۆژانە دەتوانێت شانەکانت تێک بشکێنێت خێراتر لەوەی کە بتوانرێت چاک بکرێتەوە، یاخود جێ گۆڕکێی پێ بکرێت.

درووستکردن و خستنەگەڕی خانەی تەندرووست

بۆئەوەی تەندرووست بیت، هەموو ڕۆژێک دەبێت خانە کۆنەکان بەخانەی نوێ جێ گۆڕکێیان پێ بکرێت، و هەر یەکێکیش پێویستە هەموو کارە ئامانجدارەکانی ئەنجام بدات. ئایا دەزانیت چ کەرەستەیەکی خاوت پێویستە بۆ درووستکردنی خانەی تەندرووست؟ ئایا تۆ ئەو خواردنە ڕاستانە دەخۆیت___ ئەو خواردنانەی کە کالۆری پێویستیان تێدایە کەپێویستە بۆ درووستکردنی بەردی بناغەی خانەی نوێی تەندرووست؟ ئایا کەس بەڕاستی لەو باوەڕەدایە کەدەکرێت خانەی تەندرووست لە قاوە، دۆنات، نانی سپی، پاستا، چیپسی پەتاتە، پەتاتەی سورەکراو، ئایسکرێم درووست بکرێت؟ چەند لەو ماددە خاوانەی کە پێویستە بۆ درووستکردن و بەکارخستنی خانەی تەندرووست، لەو خۆراکانەدا بوونی هەیە؟ وەڵامەکە زۆر نیە، کە یەک هۆکارە، ئێمە زۆرینەی جار نەخۆش دەخات، کورتهێنانی درێژخایەنی ڤیتامینەکان، کانزاکان، ئاو، ئۆکسجین یان خۆراکی دیکە دەبێتەهۆی ئەوەی خانەکانت لەکار بکەون. لەوانەیە بێئاگا بیت لە ڕوودانی ئەم بەدفرمانیە بەتایبەتی لە قۆناغەکانی سەرەتادا، بەڵام کورتهێنانی درێژخایەن تەنانەت لەیەک خۆراکیشدا لەکۆتایدا نەخۆشت دەخات. کاتێک کورتهێنانی درێژخایەن ڕوودەدات، جەستە لە چاک کردنەوە و خۆڕێکردنەوەی خۆی دەوەستێت: پاشان خانەکان بەرەو دۆخی نەخۆشی دەچن، یان دەمرن. درووستکردنی خانەی تەندرووست لەناو منداڵانی دایک دا دەست پێدەکات، ئەگەر کۆرپەلەیەک بەدەست کەمی ماددە بنچینەیەکانەوە یاخود بوونی ژەهرەوە بناڵێنێت، ڕەنگە ئەو منداڵە لەئەنجامدا بە کەموکوڕی لەدایک ببێت. لەکاتی دوو گیانیدا چەند بەشێکی دیاریکراو لە کۆرپەلە درووست دەبێت لەماوەی چەند هەفتەیەکی دیاریکراودا، وەک مێشک و کۆئەندامی دەمار، کۆئەندامی سوڕی خوێن و کۆئەندامی هەرس. ئەگەر کەرەستە پێویستە خاوەکان بەردەست ئەبن و لەوکاتە گرنگەدا، یان ژەهرەکان بونیان هەبێت، دەکرێت هەر یەکێک لەو کۆئەندامانە کاریگەری لەسەر درووست ببێت، وەک

کەموکوڕی دڵ، کێشەی هەرس، ئاستی زیرەکی، کەم سەرنجی و هتد... ڕوودەدات. ئێمە باسی کەموکوڕی جیناتی ناکەین، بەڵکو باس لەو کەموکوڕیە دەکەین کە لەئەنجامی پێکهێنانی منداڵەوە لە ژینگەیەکی ناتەندرووستدا درووست دەبێت. لەحاڵەتی زۆردا پرۆسەی دروستکردن بەسادەیی دەوەستێت و کۆرپەلە بەشێوەی ئاسایی لەبار دەبات___ ئەو شتەی کە بەردەوام لە کۆمەڵگای ئێمەدا لەزیادبووندایە، تەندرووستی منداڵی تازە لەدایکبوو بەرهەمی مادده بۆماوەییەکانە لەدایک و باوکەوە، هەروەها دابینکردنی مادده بنچینەییەکان و بوونی ژەهر لەکاتی دووگیانیدا. خەڵک بە هەڵە وادادەنێن کە جیناتەکان خۆیان تەندرووستی یان نەخۆشی منداڵەکەیان دیاری دەکات. کەموکوڕی زگماکی مەرج نیە دەرئەنجامی بۆماوەیی بن، بۆ نموونە، دیسەمبەری ٢٠٠١ "لانسێت" توێژینەوەیەکی بلاوکردەوە سەبارەت بە ڤیتامینەکان، کە لەکاتی دووگیانیدا بەکاردەهێنرێت، ئەو دایکانەی کە لەکاتی دووگیانیدا هەردوو ترشی فۆلیک ئەسید و ئاسنیان بەکارهێناوە، منداڵەکانیان بە ڕێژەی ٦٠% کەمتر ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن هەبووە کە زۆر باوە لەناو منداڵاندا. خواردنی گونجاو بەتایبەتی بۆ دایکانی دووگیان زۆر گرنگە. وەک هەر نەخۆشیەکی دیکە، نەخۆشی خوێن هەرگیز ڕوونادات، جۆری ئەو خانە و شانانە و هەروەها ئەو سیستمەی کە منداڵ تێیدا لەدایک دەبێت کاریگەری لەسەر تەواوی ژیانی هەیە. ئەگەر بەهۆی بەدخۆراکی بێت یان بەرکەوتنی ژەهر، کێشەکان کاتێک دەست پێدەکەن کە کارگەکانی خانەکانت کەوا بڕیارە شتێک درووست بکەن، بەڵام وەک پێویست درووستی ناکەن، یاخود لە کارکردن دەوەستن. ئەگەر کارگەکانی خانەکان توانای درووستکردنی دژەتەنی تەواویان ئەبێت، ئێمە هەستیار دەبین بۆ تووشبوون بە هەوکردنەکان. کاتێک کارگەی خانەکان ناتوانن دەمارە ڕاگەیاندنی پێویست بەرهەم بهێنن، کارکردنی مێشک کاریگەری لەسەر درووست دەبێت. (دەمارە گوێزەرەوەکان کیمیاین، کەلەلایەن دەمارە خانەکانەوە درووست دەکرێن، زانیاری دەنێرنە ناو کۆئەندامی دەمارە، ڕێگەمان پێدەدات بیر بکەینەوە، فێرببین و شتەکانمان بیربێتەوە). کاتێک کە ناتوانرێت وەک پێویست هۆرمۆن بەرهەم بهێنرێت، پەیوەندی و خۆڕێکخستن تێکدەچێت. هۆرمۆنەکان ئەو مادده کیمیاییانەن کە لەلایەن خانەی تایبەتمەندەوە بەرهەم دەهێنرێن، کەبە سیستمی خوێن و لیمفەتیکدا گەشت دەکەن و

گەیاندنی پەیام بە بەشەکانی تری لەش. بۆ نموونە ئاستی شەکرەی خوێن بەشێوەیەکی سەرەکی لەڕێگەی دوو هۆرمۆنەوە هاوسەنگە، کە هەردووکیان لەڕێگەی خانە تایبەتەکانەوە لە پەنکریاسدا بەرهەم دەهێنرێن. هەرچەندە هەر خانەیەک خۆی لەخۆیدا قەوارەیەکی زیندووە، بەڵام سیستەمەکانی جەستە تەنیا کاتێک ڕێک دەکەون و کۆنترۆڵ دەکرێن کە خانەکان توانای پەیوەندی کاریگەریان لەگەڵ یەکتردا هەبێت. لاوازی پەیوەندی نێوان خانەکان یەکێکە لە باوترین نەخۆشییەکان، گرنگ نییە کە نەخۆشییەکە چۆن ڕوودەدات، یاخود چی پێ دەوترێت. سیستمی پەیوەندی خانەکان و کاردانەوە هەموو شتێک ڕێکدەخات هەر لەپلەی گەرمی لەشەوە تا سیستمی بەرگری و جوڵەش، کاتێک ئەم سیستمانە وردە وردە تێکدەچن، وەک ئەوەی زۆرجار لە نەخۆشیدا ڕوو دەدات، ڕەنگە تێبینیمان نەکردبێت. ئێمە زیاتر ئاشناین بە تێکشکاندنی کتوپڕ و سەخت لە پەیوەندی جەستەیدا، وەک برینی بڕبڕەی پشت، کە دەبێتەهۆی ئیفلیجی. ئێمە شکستمان هێنا لە ناسینەوەی چۆنیەتی شکستەکانی پەیوەندی، وردە وردە کە بەرەو کێشەی درێژخایەن و مەترسیداری تەندرووستیمان دەبات. هەموو جارێک کەداوای خواردن دەکەیت لە ڕیستۆرانت، هەر جارێک کە دەچیتە ناو دۆلابەکەت بۆ ڕۆنی چێشت لێنان، هەر جارێک کە پلانی ژەمی ڕۆژەکەت دادەنێیت، لە بنەڕەتدا بڕیار لەسەر ئەوە دەدەیت یان خانەی بەهێز درووست بکەیت یان خانەی لاواز درووست بکەیت. بەڕاستی ئەوە شتێکی سادەیە. هەڵبژاردنەکە لەدەستی خۆت دایە، ئایا تۆ جەستەت دەپارێزیت یاخود ڕێگە دەدەیت کە لەناو بچێت؟

ژەهرەکان سیستەمەکان لەکاردەخەن

چەندین جۆری جیاوازی ژەهرە کیمیاییەکان و کانزاکان دەتوانن خانەکان تێکبدەن. وەک دەنکە لمەکان، ژەهرەکان دەتوانن مەکینەی خانەکان بلۆک بکەن، و تەنانەت دەبێتەهۆی داخستنی تەواوی کارگەکانی خانەکان یان وێستگە کارەباییەکان. زۆرینەی ژەهرەکان ئەو ئەنزیمانە تێکدەدەن کە پێویستن بۆ کاردانەوەی کیمیایی کە ژیانمان ئاسانتر دەکەن. ژمارەی کاردانەوەی کیمیایی کە پێویستە بۆئەوەی ژیانمان ئاسانتر بێت زۆر سەرسامکەرە: لە خانەیەکدا نزیکەی ٦ترلیۆن لەو کارلێکانە لەهەر چرکەیەکدا ڕوودەدات. ئەنزیمەکان ئەم کاردانەوەیە ئەنجام دەدەن، نزیکەی دوو هەزار جۆری

ئەنزیمەکان دەستنیشان کراوە، خانەکانمان درووست کراوە بۆ ئەنجامدانی چەندین ئەرکی جۆراوجۆر، ئەنزیمەکان وەک ئامێری بچووک کاردەکەن، کە شتەکان پێکەوە کۆدەکەنەوە، یان بە خێراییەکی زۆر بەشێوەیەکی سەرسەختانە لەیەکیان دوور دەخاتەوە، بەبێ کارکردنی ئەنزیمەکان، کارگەکانی خانە و هێڵەکانی کۆبوونەوە دەکوژێنەوە. جۆری ئەو ئەنزیمانەی لەلایەن خانەیەکی تایبەتەوە درووست کراون نیشانەکان جیادەکاتەوە و جۆری خانەکە دیاری دەکات. (بۆ نموونە: خانەیەکی دەماری یان خانەیەکی ماسولکەیی)بێت، ئەنزیمەکان خزمەتی چەندین ئامانجی جۆراوجۆر دەکەن، و دەبێت لەچەندین خۆراکی جۆراوجۆردا درووست بکرێت، ئەم جۆرە ئەنزیمانە ئەتۆمەکانی کانزای سەرەکی تێدایە، وەک زینگ، مەگنیسیۆم، ئاسن، کرۆم، ئەگەر ئەم مادده بنچینەییانە بەبڕ و ئاستی پێویست بوونیان نەبێت، فرمانی ئەنزیمەکان (لەگەڵیشیان فرمانی خانەکان) لاواز دەبێت، بەنموونە زینک وەربگرە، شەبەکەی چاو بریتیە لەئەنزیمەکان کەلە زینک درووست بوون، شانەیەکی دەوڵەمەندە بە زینک، ئەگەر لە خۆراکەکانتدا زینک بەپێی پێویست نەبێت، ئەوە تۆڕی چاو و شانەی تری دەوڵەمەند بە زینک، وەک پڕۆستات، زیانی پێدەگات بەرلەوەی تێبینی ئەو کاریگەرییە ئاشکرایە بکەیت لەشوێنەکانی دیکەی لەشدا، شەوکوێری و بەدفرمانی پڕۆستات نیشانەیەکی باوی کەمی زینکن. لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر زینکی خۆراکی بەپێی پێویست بێت، بەڵام ئەم خۆراکانە جێگەکەیان پڕ دەکرێتەوە بە ئەنزیم، لەلایەن کانزایەکی ژەهراوییەوە___ وەک جیوە، ئەرسنیک و کادیۆم، یان بوونی ئەم ژەهرە دەبێتەهۆی پچڕانی ئەو ئەنزیمە و پاشانیش دەبێتەهۆی نەخۆشی. کانزا قورسە ژەهراوییەکان نموونەیەکی سەرەکین بۆ زانینی ئەوەی کە ژەهرەکان دەبنەهۆی بەدفرمانی خانەکان. جەستەمان سەدان جار کانزای ژەهراوی زیاتری تێدایە بە بەراورد بە سەدەیەک پێش خۆمان. جیوە کانزایەکی قورسی ژەهراویە کە ئێمە زۆرینەی جار بەهۆی کاری ددانەوە تووشی دەبین___ کانزای ئەمەلگەم پێکهاتووە لە جیوە. ئاوی شارەوانی چەندین ژەهری تێدایە وەک ئەلەمنیۆم، فلۆراید و ئارسنیک. تەنانەت بەڕێژەی کەمیش، ئەم ژەهرانە دەتوانن ئەنزیمەکان لەکاربخەن و سیستمە جەستەییە زیندووەکان تێکبدەن. دەتوانن وا لە سیستمەکانمان بکەن کە بکوژێنەوە و لەکاربخرێن. دەبێت خۆمانی لێ بەدوور بگرین. بنیادنان و بەکارهێنانی ئەنزیمەکان بەشێوەیەکی درووست بەشێکی بنەڕەتین بۆ

تەندرووستیەکی باش، هەروەک بەدفرمانی، ژێرەی هاوبەشی باوی نەخۆشیە. پاراستنی هاوسەنگی گونجاوی ئەنزیمەکان یەکێکە لەو هۆکارانەی کە دەبێت خۆراکی ئەندامی فریش بخۆین. بەرهەمە ئەندامیەکان دەوڵەمەندە بە ڤیتامین و کانزاکان کە توانامان دەداتێ تا ئەنزیمە یارمەتیدەرەکان دروووست بکەین، کە کەمتر ژەهراوین. هەروەها فرمانی ئەنزیمەکان دەتوانرێت باشتر بکرێت لەڕێگەی خواردنە کوالیتی باشەکانەوە.

یەکەم هێڵی بەرگری

یەکەم هێڵی بەرگری خانەیی دژی نەخۆشی، پەردەکانن کە ناسراون بە پەردەی خانە، ئەو دیوارە پارێزەرەی کە دەوری خانەکان دەدات، چەندین کاری گرنگ ئەنجام دەدەن. پەردەی تەندرووست، لەماددە گونجاوەکانەوە بنیاد دەنرێت، خانەکان لە داگیرکاریە زیانبەخشەکان دەپارێزێت ـــ کە پێکهاتوون لە ڤایرۆسەکان. باش کارنەکردنی ئەم پەردانە دەبێتەهۆی ڕێگەپێدان بە بەکتریا و ڤایرۆسەکان و ژەهرەکان، هەروەها ماددە زیانبەخشەکانی دیکە، تاوەکو خانەکان وێران بکەن. بوونی پەردە خانەی خراپ درووست بوو کە لەڕێگەی خواردنی خراپەوە درووست بووە، یەکێکە لە گەورەترین ئەو هۆکارانەی کە بە نزیکەیی هەموو ئەمریکیەکان نەخۆش دەخات.

پەردەی خانە، کۆنترۆڵی هەموو شتێک دەکات کەدەچێتە ناو خانە و دەرەوەی خانە. دڵنیابە کەتەنها شتە ڕاستەکان دێنە ژوورەوە، هەروەها دەرەوەی خانەکە، ئەرکێکی گرنگ و ئاڵۆزە کە تەنها کاتێک دەتوانرێت تەواو بکرێت کە پەردەی خانەکە بەڕاستی درووست بوو بێت، پەردەکان کە دەوری هەریەک لەو ترلیۆنان خانانەی لەشی تۆیان داوە بەنزیکەی لە چەوری و ڕۆن درووست بوون. پەردەی درووستکراو لە ڕۆن و چەوری هەڵە بەشێوەیەکی درووست کارناکات، کە کێشەی زۆربەی ئەمریکیەکانە. بۆ نموونە، بڕێکی زۆر لەژەمە خۆراکە چەوریە تێرەکان، کە گەردیلەی پتەون، پەردەی خانەی ڕەق درووست دەکەن کە جیریان زۆر کەمە. نەخۆشیە پڕ کۆسپەکان وەک پچڕانی بۆریەکانی خوێن و دڕانی ماسولکە و ژێیە ماسولکەکان، لەو شانانەدا ڕوودەدات کە لەم خانە ڕەقانەوە درووست بوون. پەردەی خانەکان بەشێوەیەکی سەرەکی لە گەردیلەی چەوریەک درووست دەبن کەپێی دەوترێت

فۆسفۆلپیدەکان. جۆرێکی تایبەتی ڕۆنەکان کە پێی دەوترێت ترشی چەوری بنەڕەتی ئۆمێگا-٣ و ئۆمێگا-٦ بەکاردێنن بۆ درووستکردنی فۆسفۆلپیدەکان لەپەردەی خانەکاندا. ئەم ڕۆنانە زۆر گرنگن، چونکە جەستە توانای درووستکردنی نیە: ئەم ڕۆنانە دەبێت لەڕێگەی خواردنەوە بەدەست بهێنرێن. زۆرینەی زۆری خەڵکی ئەمریکا بەنزیکەیی ٩٠% یان، لەوانەیە کەمی ترشە چەوریە سەرەکیەکانیان هەبێت. کاتێک ماددە خاوە درووستەکان کەمن، ئەوا جەستە پەردەی خانەکان لەو ماددانە درووست دەکات کە بەردەستن، جا هەرچیەک بن. ئەم ماددانە بریتین لە ڕۆنە هایدرۆجین کراوەکان، کە ڕۆنی پیشەسازین (ڕۆنی چێشت لێنان)، ئەو خواردنانەی کە بە فرن ئامادە دەکرێن، یان ئەو خواردنانەی لەشێوەی دەنک دان لە بەیانیاندا دەخورێت، چەوریە تێکراوەکان لەگۆشت و بەرهەمە شیرەمەنیەکاندا: هەروەها ترشە چەوریە گۆڕاوەکان، کە لە زەلاتە پرۆسێس کراوەکان و ڕۆنی چێشت لێنان دا بوونیان هەیە. پەردەی خانەکان لەم چەوریە نەشیاوانە درووست دەبن کە دەبێتەهۆی ئەوەی پەردەکان و تەواوی خانەکان تووشی بەدفرمانی ببن، بۆ نموونە، دروستکردنی پەردەیەکی خانە لەم ڕۆنە هایدرۆجین کراوە ڕێژەوی ئۆکسجین لەناو خانەکاندا لاواز دەکات، پاشان خانە کەم ئۆکسجینەکان دەبنە شێرپەنجە. هیچ کەس لە ئێمە دیواری ماڵێک بنیاد نانێت لە مقەبا و کارتۆن، ئەی کەواتە بۆچی پەردەی خانەکانمان___ کە یەکەم هێڵی بەرگرین دژی نەخۆشی___ لە ماددەی بێکەڵک و بێ سوود بنیاد دەنێین، وەک ڕۆنە پیشەسازیەکان، هەروەها ڕۆنی سوپەرمارکێتەکان؟ خۆراکە مۆدێرنەکان سەرکەوتوو نەبوون لە دابینکردنی بڕی پێویست لە ترشە چەوریە گرنگ و ڕاستەکان. من پێشنیاری ترشە چەوریەکان دەکەم کە کوالێتیەکی بەرزیان هەیە هەروەها لەگەڵ ڕۆنی ماسی دا (لە پاشکۆی C دا ببینە).

لاواز و ژەنگاوی

بۆئەوەی تەندرووست بیت، پێویستە خانەکان بڕی پێویست دژە ئۆکسانیان بۆ دابین بکرێت. پەردەی خانەکان و کارگەکان هەروەها وێستگەی کارەباکان لەناوەوەی خانەکاندا دەتوانرێت تووشی زیان ببێت لەلایەن ئۆکساندنەوە، بەهۆی ڕادیکاڵە ئازادەکانەوە. بیهێنە پێش چاوت کەچۆن ئۆکساندن دەبێتەهۆی شیکردنەوەی پردی

دەروازەی زێڕین Golden gate bridge ئەگەر هەموو ساڵێک بە ڕووپۆشێکی پارێزەر دانەپۆشرایە. لەئێستادا، جەستەمان نووقم بووە لە دەریای مادده کیمیاییە کارلێکەرە زۆر چالاکەکاندا، وەک ئۆزۆن لە هەوادا و کلۆر لە ئاوی بەلۆعەدا__ کە دەبێتەهۆی زیانی ئۆکساندن بۆ جەستەمان. لەوانەیە گوێت لەڕاپۆرتەکانی سەبارەت بە دژەئۆکساندن بێت (وەک ڤیتامین A, C, E) کە چۆن دەمانپارێزن لەزیانی ڕادیکاڵە ئازادەکان. ڕادیکاڵە ئازادەکان زیان بەخانەکانمان دەگەیەنن، هەروەک چۆن ژەنگ کانزاکان شیدەکاتەوە، ڕادیکاڵە ئازادەکان ئەلکترۆنی تاکیان هەیە کە بەشێوەی جووت گەشت دەکەن، گەردیلەی بارگەدارن کە بەدەوری ناوکی ئەتۆمەکاندا دەسوڕێنەوە. ئەلکترۆنێکی تاک زۆر بەتووندی بەدوای هاوڕێیەکدا دەگەڕێت، هەوڵدەدات پڕبکات بە ئەلکترۆنێکدا لە شتێکی دیکەوە. ڕەنگە گەردیلەیەک کە کارێکی گرنگ ئەنجام دەدات لە یەکێک لە پەردەکانی خانەکانتدا بێت. هەر ئەلکترۆنێک پڕبکات بە گەردیلەیەکدا، ئەو گەردیلەیە چیتر ناتوانێت ئەرکەکانی بەباشی ئەنجام بدات: سەرەڕای ئەوەش، گەردیلەکە خۆی ئێستا بوتە ڕادیکاڵێکی سەربەخۆ، پاشان زۆر بەتووندی بەدوای هاوبەشە ئەلکترۆنی خۆیدا دەگەڕێت. کارلێکە زنجیرەییە دواترەکان دەرئەنجامی خانە زیان بەرکەوتووەکانە، کە بەشێوەیەکی باو پەیوەندی بە چوونە تەمەن و نەخۆشیەوە هەیە، مەگەر ئەوەی شانەکانی لەش کە دەوڵەمەندن بە دژەئۆکسان، هەر کە دەستیان پێکرد دەتوانن ئەم کارلێکە زنجیرەییە مەترسیدارانە بوەستێنن. ڕادیکاڵی سەربەخۆ بەشێوەیەکی سرووشتی لەکاتی مێتابۆلیزمی ئۆکسجیندا بەرهەم دەهێنرێت. زنجیرە پەرچەکرداری ڕادیکاڵی ئازاد بەردەوام لەناو جەستەتدا بەرهەم دەهێنرێت، و دەوەستێت. خانەکان دیزاین کراون بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم پەرچەکردارانە، بەڵام بەو قەبارەیەش نا کە ئەمڕۆ بوونی هەیە، بۆ نموونە کلۆر گازێکی زۆر ئۆکسیدە کە لە ئاوی بەلۆعەی شارەوانیدا هەیە، کەزۆر بەئاسانی دەتوانێت زیان بە پێست و سیەکانمان بگەیەنێت. خۆشتنێک بە ئاوێکی پڕ کلۆر وەک چوونە ناو ژوورێکی پڕ لە گازی کلۆر وایە__ کە مەترسیدارترین حاڵەتی تەندروستیە کە زۆرینەی خەڵکی بێئاگان لێی. دەتوانین هەڵبژاردن بکەین بۆ پاراستنی خانەکانمان، بەڵام سەرەتا دەبێت سەرچاوەی زیانەکان بزانین، ئەمڕۆ ئێمە خۆمان دەخەینەبەر زیانی ڕادیکاڵە سەربەخۆکانی مادده کیمیاییەکان، کە باوباپیرانمان هەرگیز لەگەڵ ئەم ماددانەدا

بەرکەوتنیان نەبووە. ژینگە مۆدێرنەکەمان پڕە لەو ماددانەی کە دەبێتەهۆی پێکهێنانی ڕادیکاڵی ئازاد، وەک ئۆزۆن، کلۆر، دەرمانی مێرووکوژ، دوکەڵی توتن، بەرهەمی نەوتی لاوەکی، بۆنە دەستکردەکان و چەندین شتی دیکە. ئێمە لەهەموو کاتێک زیاتر پێویستمان بە پاراستنی دژەئۆکسانە، چونکە ئێمە دەکەوینە بەر بەرکەوتنی چەندین ڕادیکاڵی سەربەخۆ. کێشەکە ئەوەیە کە پێویستمان بۆ خۆراکە دژەئۆکسانەکان زۆرە، لەکاتێکدا سەرچاوەی خۆراکەکانمان لە کەمبوون دایە. بۆ دوورکەوتنەوە لە جەستەیەکی لاواز و ژەنگاوی___ خاوکردنەوەی پرۆسەی پیربوون و قەتیس کردنی نەخۆشی لە قوژبنێک دا___ چارەسەری ژیرانە ئەوەیە کەزیانی ڕادیکاڵە سەربەخۆکان free radical بووەستێنین. شتە پێویستیەکان سادەن! ڕژێمێکی دەوڵەمەند بەخۆراکی دژەئۆکسان، لەگەڵ دەرمانی دژەئۆکسان، خواردنی خاوێن، و ئاوهەوای خاوێن. هەموو ئەم شتانە تازەنین، بەڵام ئەوەی خەڵکی لێی تێناگات ئەوەیە کە بۆچی ئەم شتانە گرنگن. ئەگەر ڕێگە بدەیت ڕادیکاڵە سەربەخۆکان خانەکانت لەناوبەرن___ کەڕێگە بدەیت خانەکانت لاواز و ژەنگاوی بن___ ئەوا خێراتر دەچیتە تەمەنەوە و جەستەت لاواز دەبێت بەرامبەر نەخۆشی.

زۆرینەی جار خوێ تاوانبارە

بۆئەوەی تەندرووست بیت، پێویستە خۆراکی ناو خانەکانت لەباری هاوسەنگیەکی گونجاودابن. ناهاوسەنگی سرووشتی ماددە کیمیایەکان لەناو خانەیەک دا، دەبێتەهۆی بەدفرمانی خانەکە. وەک ئەوەی کەڕوودەدات سەبارەت بەهاوسەنگی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم لەناو خانەکانماندا. لەماوەی ١٠٠ ساڵی ڕابردوودا، خۆراکەکانی ئێمە گۆڕانکاریەکی زۆری بەسەردا هاتووە، ڕێژەی سۆدیۆم بەرزبۆتەوە و ڕێژەی پۆتاسیۆم نزم بۆتەوە لەڕژێمی خۆراکەکانماندا، بەو شێوەیە هاوسەنگی سرووشتی پێچەوانە دەبێتەوە. پیشەگەرانی خۆراکی هاوچەرخ خوێی زۆر (کلۆراتی سۆدیۆم) بۆ بەرهەمەکانیان زیاد دەکەن، لەکاتێکدا خۆراکی مۆدێرن بەپێی پێویست خۆراکە دەوڵەمەندەکان پۆتاسیۆمی تێدا نیە، وەک میوەی فرێش، سەوزەکان، تەواوی دانەوێڵە و پاقلەمەنیەکان. کاتێک جینەکانمان لە گەشەدا بوون، ڕژێمی خۆراکی مرۆڤ دەبێت پێکهاتبێت لە سۆدیۆمی کەم و پۆتاسیۆمی زۆر، بۆ نموونە خواردنی سێوێک تەنها

١ميليگرام سۆديۆم دابين دەكات، بەلاّم ٣١٠ميليگرام پۆتاسيۆم دابين دەكات، خواردنی پارچەيەک لە کولێرەی سێوی مۆدێرن apple pie ١١٠ميليگرام سۆديۆم دابين دەكات و تەنها ٨٠ ميليگرام پۆتاسيۆم دابين دەكات، گۆڕانكاريەكی ڕادیكالانە، خۆراكە دەوڵەمەندەكان بە خوێ هێزێكی لە ڕادەبەدەر لە سۆديۆم دەنێرنە ناو خانەكانەوە، هاوسەنگی سرووشتی و تەندرووستی سۆديۆم/ پۆتاسيۆم تێكدەدات لەنێوان كێشەكانی تردا، بوونی سۆديۆمی زياد لە پێويست دەست وەردەداتە بەرهەمهێنانی وزەی خانەيی، دەبێتەهۆی شەكەتی. سۆديۆم بە بەهێزی خۆی بە گەرديلەكانی ئاوەوە دەنوسێنێت، بۆيە كاتێک سۆديۆمی زياتر دەچێتە ناو خانەكانەوە، ئاوێكی زياتريش درووست دەبێت. كۆكردنەوەی ئاو دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و كێشی لەش، خوێی چێشتلێنان بەشداری دەكات لە زيادبوونی ڕێژەی شێرپەنجە، تەشەنە كردن و بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەmetastasis ، نەخۆشيەكانی دڵ، جەڵتە، نەخۆشی گورچيلە، كێشەكانی بۆری هەوا، بەردی گورچيلە، بە خۆلادان لە خواردنە پرۆسێس كراوەكان و لە قتونراوەكان، دەتوانرێت زۆربەی ئەو سۆديۆمە خۆراكيە زياد لە پێويستانە لەناوببرێت.

تاقيكردنەوەيەكی گرنگی كاغەزی گوڵەبەڕۆژە

خانەی تەندرووست PH ی تەندرووستی پێويستە، جگە لە ناهاوسەنگی مەترسيداری سۆديۆم و پۆتاسيۆم. شێوازی مۆدێرن و ڕێجيمەكانمان كاريگەری خراپی هەيە لەسەر هاوسەنگيەكی تری ph ی خانەكانمان. ڕێكلامە بازرگانيەكان بەشێوەيەكی باو " ph يكی هاوسەنگ" بۆ قژمان دەخەنەڕوو، هەروەها زۆربەمان تاقيكردنەوەی كاغەزی گوڵەبەڕۆژەمان لەبيرە كە لە قوتابخانە فێری بووين___ ئەو بەرە بچووكانەی كە دەبن بە پەمەيی ياخود شين لەسەر بنەمای ph ە. پێويستە خانەكان هاوسەنگی ph ی گونجاو بپارێزن، و ئەو خۆراكانەی كە هەڵيدەبژێرين كاريگەری لەسەر ئەو باڵانسە هەيە.

Ph پێوانەی ترشيەتی و تفتێتی يە. بۆ پێوانەی ph ، ٧ ئاساييە! ٠ بۆ ٧ ترشە، ٧ بۆ ١٤ تفتە. ph ی ئاسايی لەناو خانەكانماندا بەنزيكەيی ٧.٤ ە. كە كەمێک تفتە، پاراستنی ph ی ئاسايی لەناو شلەی ناو خانەكاندا هەروەک شلەكانی ديكەی جەستە

گرنگن بۆ پاراستنی سیستمی فەرمانی ئاسایی جەستە. زۆرینەی کاردانەوە کیمیاییەکانی جەستە، لەوانە بەرهەمهێنانی وزە، بەزۆری بەشێوەیەکی زۆرباش لەژینگەیەکی تفتدا ڕوودەدات. ئەو ئەنزیمانەی کە لەم کارلێکەدا بەشداربوون، هەستیارن بە ph و هەروەها تەنها لە مەودایەکی نزمی ph دا کاردەکەن: ئاستی ph کاریگەری لەسەر هەموو کردارە زیندەییەکانی دیکە هەیە، وەک گواستنەوەی ماددەکان بەناو پەردەی خانەکان دا. تۆ چاودێری ئاستی ترشی/ تفتی خۆت بکەیت بە بەکارهێنانی کاغەزی ph (سەیری پاشکۆی C بکە). خۆراکی هاوچەرخ و مۆدێرن زۆرجار دەبێتەهۆی کەم بوونەوەی ph ی خانەیی بۆ کەمتر لە ٧، بۆ ناو مەودایەکی ترش. (خانەکان دەتوانن بەرەو تفتێتی بچن، بەڵام ترشیەتی لەڕادەبەدەر باوترینە). بە خانە ترش بووەکە دەوترێت acidosis intracellular ، دۆخێکی لە ڕادەبەدەر جدیە، یەکێکە لە باوترین هۆکارەکان کە لە چەندین دەرکەوتەی نەخۆسیەکاندا بوونی هەیە، هەتا خانەیەک زیاتر ترش بێت، ئەوا زیاتر فرمانەکانی لاواز دەبێت و لەکاتی بەرزبوونەوەی ئاستی ترشێتی زیاد لە پێویستدا، خانەکە دەمرێت.

"هێرمان ئەیهیرا"، نووسەری پەرتووکی ترشێتی و تفتێتی، ئەوە دەڵێت "یەکێک لە هۆکارە گرنگەکانی شێرپەنجە و ئەو نەخۆشیانەی کە بەپێی کات خراپتر دەبن degenerative diseases ئەوەیە کاریگەری کەڵەبوونی دۆخی ترشێتیە لە شلەکانی لەش دا".

چۆن خانەکان زۆرتر ترش دەبن؟ خواردنی جیاواز کاریگەری جیاوازی هەیە لەسەر ph مان. بەشێوەیەکی نموونەیی، پێویستە تەنها ئەو خۆراکانە بەکاربهێنین کە ph ی گونجاوی خانەیی دەپارێزێت. لەبری ئەوە ئێمە ئەو خۆراکانە بەکاردێنین کە کاریگەری ترشیەتی بەرزیان هەیە وەک شەکر، خواردنەوە گازیەکان، ئاردی سپی، پرۆتین و خوێی لە ڕادەبەدەر، بەکارهێنانی ئەم خۆراکانە، کە جەستە لە ماددە تفتەکان ئەپۆکێنێتەوە، لەماوەی چەند نەوەی ڕابردوودا زیادی کردووە.

چونکە (acidosis ترشیەتی) هەڕەشەیە، جەستە هەوڵ دەدات ڕێگری لێبکات، بەبەکارهێنانی تفتەکانی خۆی (وەک کالیسیۆم و مەگنیسیۆم) بە بردنی کانزا لە ددان و ئێسکەکانەوە، کە دەبێتەهۆی درووست بوونی کێشەی ددان و ئێسک (osteoporosis) بە پێچەوانەوە، خۆراکە فرێش و پرۆسێس نەکراوەکان، کە

دەوڵەمەندن بە کانزا تفتەکان، یارمەتی ph دەدەن بۆ مانەوەی لە سنوری ئاسایی خۆیدا. هەر لەبەر ئەم هۆیە لەنێوان شتەکانی تردا دەبێت زۆرینەی خواردنەکانمان سەرچاوە بگرێت خواردنە پرۆسێس نەکراوەکان، سەوزەکان، میوە، پاقلەمەنیەکان و تەواوی دانەوێڵە فرێشەکان. ئایا نیگەرانیت دەربارەی ph ی جەستەت؟ دەتوانیت ph ی جەستەت لە یەکەم میزی بەیانیاندا بپێویت پێش خواردن. ئەم تاقیکردنەوە نیشاندەرێک دەخاتەڕوو سەبارەت بە ph ی خانەکانت و دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ چاودێری کردنی گۆڕانکارییەکان کاتێک کاردەکەیت بۆ ئاسایی کردنەوەی ph . یەکەم میزی بەیانیان ئەبێت ڕێژەکەی لەنێوان ٦.٥ بۆ ٧.٥ دا بێت. ئەگەر ٦.٥ کەمتری خوێندەوە ئەوا جەستەت لەباری ترشێتی زۆر دایە، ئەگەر ناوبەناو لەسەروو ٧.٥ وە خوێندییەوە ئەوا ئاساییە، بەڵام ئەگەر بەشێوەیەکی جێگیر لەسەر ٧.٥ وە خوێندیەوە ئەوە ئاماژەیە بۆ شکانی شانە، هەروەها ph لە سەروو ٨ کێشەیەکی جدی و مەترسیدارە. شەکەتی و ماندوویەتی ڕەنگ دانەوەی ph ی ترشە.

بۆچی زۆر ماندووم

ماندووبوون یەکێکە لەباوترین سکاڵاکان کە ڕووبەڕووی پزیشکەکان دەبێتەوە لە ئەمڕۆدا. لەکاتی نەخۆشیەکەمدا یەکەم شت کە تێبینیم کرد، ماندووبوون و شەکەتی بوو. من ئەو وزەم نەمابوو کە پێشتر ڕاهاتبووم بە هەبوونی.

زۆرینەی خەڵک__ بە ڕێژەیەکی بەرچاو __ لەڕاستیدا ماندوون و کەم وزەن، بەڵام نازانن چی بکەن لەو بارەیەوە، لەڕاستیدا، کاتێک هیلاک بوون و ماندووبوونەکەم بە پزیشکەکەم ووت، پێی ووتم، ئەوە بەهۆی چوونە تەمەنەوەیە. لەڕاستیدا ماندووبوون هیچ پەیوەندیەکی بە چوونە تەمەنەوە نەبوو، هەموو شتێک پەیوەندی بە نەخۆش کەوتنەوە هەبوو. هەموو خانەکان پێویستیان بە وزە هەیە بۆ کارکردن. وێستگە کارەباییەکانی خانەکانت ئەنزیمەکان بەکاردێنن بۆ گۆڕینی کاربۆهیدرات و ترشە چەوریەکان و ترشە ئەمینیەکان بۆ وزە، کە لەش دەتوانێت بەکاری بهێنێت. شەکەتی ڕوودەدات، چونکە سیستەمەکانی بەرهەم هێنانی وزەی لەش لاواز بووە. وێستگە کارەباییەکان (پێی دەوترێت مایتۆکۆندریا). لەوانەیە سووتەمەنی و ئۆکسجینی پێویستیان پێنەگات، لەوانەیە زیانیان بەرکەوتبێت بەهۆی ڕادیکاڵە سەربەخۆکانەوە، ڕەنگە ph ێکی هەڵەیان هەبێت، یاخود لەوانەیە کێشەی ئەنزیمەکانیان هەبێت، بەهۆی

ژەهـرە کیمیاییەکـانەوە. پێکهـاتەی وزە بەرزەکـان لەلایەن وێسـتگە کارەباییەکـانەوە دروووست کراون، وەک ATP (adenosine triphosphate) کە بە ڕێژەیەکی زۆر دروووست کـراوە لەکـاتی خەوتنمانـدا، کە یەکێکە لە هۆکارەکـان کە کەسـێک لەمـاوەی پشوودان دایە فرمانەکانی بە کەم وزەیی و لاوازیەوە ئەنجام دەدات.

لۆمەی دایک و باوکت مەکە

جیناتەکان نەخشەن بۆ پێکهاتە و کـاری هەر خـانەیەک لە جەستەماندا. هەرچەنـدە ئێمە جیناتەکانمان وەک میرات لە دایک و باوکمانەوە بۆ دەمێنێتەوە، چۆنیەتی پاراسـتن و گرنگیـدانمان بـۆ جینەکانمـان ئەوە دیـاری دەکـات کەخانەکانمـان چەنـدە بەباشـی کاردەکات. بەدرێژایی ژیـان، تـا ڕادەیەک، جینەکـان خـراپ دەبـن، هەروەهـا لە گۆڕانـدا دەبن بەشـێوەیەکی سرووشتی. بەڵام ئەوەی دەبێت سـەرنجی ڕادیکـاڵە سـەربەخۆکانی دەسـتکردی مـرۆڤە کەئەم پرۆسـە سرووشـتیە خێراتـر دەکەن یـاخود دەیشـێوێنن. کەمکردنەوەی زیانەکان زۆر گرنگن: هەنگاوە گرنگەکان بۆ خۆلادان ئەمەیە: خۆلادان لە تیشکی X ray's (ئەشیعەی پزیشکی)، هەروەها سەرچاوەکانی دیکەش، مـاددە کیمیایە ژینگەییەکان، ڕەچەتەی دەرمانە پزیشکیەکان و ئەو دەرمـانەن کە بۆ کـات بەسـەربردن بەکاردێت، خواردنەوە کهولیەکان، دوکەڵی جگەرە، تەنانەت دوکەڵی گۆشـتی برژاویش، کەمکردنەوەی زیانەکان، هەروەها بەمانای پاراستنی جینەکانیش دێت بە پێدانی بەهـای خـۆراکی بـاش___ بەتـایبەتی ئەو خۆراکـانەی کە دەوڵەمەنـدن بە دژەئۆکسـان، وەک ڤیتامین A,C,E ، هەروەها کانزای سلینۆم.

زۆرینەی کەس پێیـان وایە کە "جینە خراپەکان"یـان مێژووی خێزانـی بۆ نەخۆشی وایـان لێدەکات کە نەخـۆش بکەون. لەڕاسـتیدا، کاتێک ئامادەکـاری بۆمـاوەیی کەسـێک دەخاتە بەرمەترسی نەخۆشیەوە، لەهەمان کاتتدا ئەو شتەی کە کەسـەکە هەڵیدەبژێرێت ئەنجامی بدات لەپێناو پاراستنی تەندروسـتی خانەکانی و جینەکانی، ڕۆڵێکی گرنگتر دەبینێت لە گەشەسـەندنی یـان گەشەنەسـەندنی نەخۆشیەکە. هەڵبژاردنەکـانی کەسـەکە خۆی لەچاو جینە بۆماوەییەکاندا زۆر گرنگن. ئێمە دەبێت تیشک بخەینەسـەر ئەوەی کە چۆن یاری دەکەین، نەک ئەو کارتانەی کە ئاڵوگۆڕی پێوە کردووە: چی دەخـۆین، چی دەکەین و تووشی چی دەبین تا ئەوە دیاری بکات کە چەند تەندرووستین.

فێربوونی ڕێگایەکی نوێ

بەداخەوە، وەڵامــی بــاوی پزیشــکی بــۆ ئۆرگــانێکی نەخــۆش ئەوەیە کە دەبێــت ئۆرگانەکە بە نەشتەرگەری ببڕدرێتەوە. پێش ئەنجامدانی کردارێکی ئاوا تووند، بۆچی ئەوە بــۆ خانەکان(کەســەرچاوەی درووســتبوونی ئۆرگانەکــانە) دابــین ناکرێــت کەپێویستیانە، هەروەها خانەکان بپارێزین لەو شتانەی کە پێویستیان نیە و ئۆرگانەکە بگەڕێنینەوە باری تەندرووستی؟ شێوازی ژیانی مۆدێرن___ ڕژێمە خۆراکیەکان و ژەهرەکان___ هاوکێشە درووست دەکەن بۆ بەدفرمانی و نەخۆش خستنی خانەیی، هێشــتا زانســتە پزیشــکیە باوەکــان ئەوانە پشــتگوێ دەخەن. چەنــدجار خــۆت یــان هاوڕێیەکت یان خزمێکت ڕاوێژتان بەپزیشک کردووە و نەخۆشیەکەی دەستنیشان کردووە، یاخود چارەسەری پێداویت، بەڵام تەنانەت یەک پرسیاریشی لێ نەکردوویت سەبارەت بەوەی کە چۆن گرنگی بەتەندرووستیت دەدەیت، یاخود چۆن پشتگوێی دەخەیت؟ تەنانەت یەک پرسیاریشی نەکردووە دەربارەی ئەوەی کە چی دەخۆیت، چ ماددەیەکی زیانبەخش لەو ژینگەیەدا هەیە کەتێیدا دەژیت، یاخود شێوەی ژیانت بەشێوەیەکی گشتی چۆنە؟ بەشێوەیەکی باوتر، تەنها دەربارەی نیشانەکان پرسیارت لێ دەکرێت. زانستی پزیشکی باو نابێتەهۆی تەندرووست بوونمان، هێشتا خراپتریش، بگــرە دەتوانێــت نەخۆشــی بخــات و ئەگەری مردنمــان زیادبکــات. دەرمانەکــان، نەشــتەرگەریەکان، هەروەهــا ڕێکــارە پزیشــکیەکانی دیــکە، کەگــوێ بەهۆکارەکــانی نەخۆشیەکە نادەن___ کە چارەسەری کێشەکە ناکات کە لەناو خانەکان دایە، لەجێی ئەوە چارەســەری نیشــانەکان دەکــات___ کە هەرگیــز چــارەی نەخۆشــیەکە نــاکەن. نەخۆشــی پەیوەنــدی بە نەخۆشــیەکانەوە نــیە، بەڵکــو پەیوەنــدی بە خانەکــانەوە هەیە: دەستنیشان کردنەکان و چارەسەرەکان پێویستە هەمیشە لەم ڕێبازەدا ڕەنگ بداتەوە. شەڕی نێوان نەخۆشی و تەندرووستی لەناو هەموو خانەیەکی لەشدا درووست دەبێت. هەڵبژاردنــی خــانەی تەندرووســت واتە پەیڕەوکردنــی هەریەک لەم شــەش ڕێگاچارەیە بەئاراستەیەکی ئەرێنی: با بڕۆین بەرەو یەکەم ڕێگاچارە: ڕێگاچارەی خۆراکی.

Never Be sick again

٥

ڕێگاچارەی خۆراکی

"ئەمریکیە خاوەن بەها خۆراکیەکی باش ئەفسانەن: سەرەڕای بەرزی ئاستی ڕۆشنبیری و زۆری خواردنی دەستەبەرکراو، بەڵام زۆرینەی خەڵکی بڕاردەی خراپی خۆراک ئەنجام دەدەن و بەشێوەیەکی خراپ تووشی بەدخۆراکی بوون: تێکڕای خۆراکی بەها خۆراکیەکانی مرۆڤ، هێندە خراپە کە تەنانەت گونجاویش نیە بۆ جرجەکان، کە دەکرێت ناپەسەند یاخود خراپتریش بێت، بۆ دابینکردنی پێویستیەکانی مرۆڤ.

ناوی نووسەرەکە بنوسە

چاوم بە "ئیلیزابێس" کەوت، بۆماوەی هەشت ساڵ "ئیلیزابێس" جەنگێکی دۆڕاوی هەڵگیرساندبوو لەدژی ماندوویەتی و شەکەتیەکی درێژخایەن. دەیناڵاند بەدەست هەوکردنی جومگەی بەئازار، (لەگەڵ لەدەستدانی جوڵە لە یەکێک لەشانەکانیدا) هەروەها ڕۆژانە دەرمانی بەهێزی ئازاری بەکاردەهێنا. ماندووبوون ئازارێکی زۆر، ڕێگری دەکرد لەکارکردن و بەشداری کردن لەچالاکیەکان. سەردانی چەندین پزیشک و مەشقپێکەری جێگرەوەی کردبوو، ژمارەیەکی زۆر، بەڵام باشتر نەبووە. دوای ئەوە گوێی لەمن بووبوو کەقسەم دەکرد دەربارەی ماندوویێتی درێژخایەن لەگروپی پشتیوانی، "ئیلیزابێس" داوای یارمەتی لێکردم. لەماوەی چەند مانگێکی کەمدا ئازارەکەی "ئیلیزابێس" نەما و وزەی زیادی کرد. ساڵێک دواتر، گەڕایەوە بۆسەرکار، بە شەش ئەوەندەی داهاتەوە. بە هاوڕێکانی دەووت: "ڕایمۆند دووبارە ژیانی پێ بەخشیمەوە" . لەڕاستیدا، من زۆر بەسادەیی فێری ئەوەم کرد کە ئەو بەهاخۆراکیەکان کە بەتووندی لە خانەکان دابڕابوون دابین بکات بۆ خانەکانی. تەنانەت زۆر بەئاسانی فێری "ئیلیزابێس"م کرد کە چۆن بازاڕ بکات بۆ کڕینی خواردنەکانی و هەروەها چۆن خواردن ئامادە بکات، سەرچاوەی ڤیتامینی جۆری بەرز بدۆزێتەوە. کە زۆر سادە و سەرەکی و ژیان ڕزگارکەر بوو. بۆئەوەی تەندروستر بێت، "ئیلیزابێس" دەستیکرد بە بەکارهێنانی بەهای خۆراکی زیاتر، زیاتر خواردنە خاوەکانی دەخوارد و کەمتر

خواردنە لێنراوەکانی دەخوارد. زۆر ئاگادار بوو سەبارەت بە تێکەڵکردنی خواردنەکان پێکەوە، وازی لە خواردنەکانی وەک شەکر، ئاردی سپی، ڕۆنە هایدرۆجین کراوەکان، بەرهەمە شیرەمەنیەکان هەروەها قاوەش، ئەم هەڵبژاردنانە "ئێلیزابێس"ی کردە ژنێکی گۆڕاو: تەواوی ژیان و تەندرووستی "ئێلیزابێس" گۆڕا بە چاککردنی کارلێکە کیمیایەکانی ناو خانەکانی. ماندووبوونەکەی و ئازاری هەوکردنی جومگەیی وردە دیارنەمان، و زۆرینەی ئێسکەشانەی هەوکردنی شانی کەزیانی بەرکەوتبوو چاک کردەوە. چیرۆکی "ئێلیزابێس" سەبارەت بە تێکچوونی باری تەندرووستی ڕۆژانە بەشێوەی جۆراوجۆر بە ملیۆنان جار لەم وڵاتەدا نمایش دەکرێت. تەنها ژمارەیەکی کەم لە ئەمریکیەکان بە برسێتی دەچنە ناو جێگاوە، بەڵام بەنزیکەیی هەموو ئەمریکیەکان بە بەدخۆراکی دەخەون، هەندێکیان بەشێوەی زۆر بەدخۆراکیش. لەوانەیە قبوڵکردنی ئەم چەمکە ئەستەم بێت، چونکە بەشێوەیەکی ئاسایی ئێمە بەدخۆراکیمان دێتەوە خەیاڵ تەنها لە وڵاتە هەژار نشینەکاندا کەسکیان ئاوساوە و چاویان شلۆق بووە، لەڕاستیدا، ئەو ئەمریکیانەی کە خۆراکی زۆر دەخۆن بەتایبەتی ئەوانەی کە قەڵەون، بەڵام برسین بۆ ئەو جۆرە خۆراکانەی کە پێویستیانە بۆ تەندرووست بوون، هەروەها تەندرووست مانەوەش. زۆرینەی ئێمە خۆراکی هەڵە دەخۆین. کە من پێیان دەڵێم خواردنە ساختەکان، کە بەشی پێویستی خانەکانی ئێمە ناکات. لەڕاستیدا، لە ٩٠٪ ی بودجەی ئاسایی خۆراکی ئەمریکا بۆ خواردنە ساختەکان خەرج دەکرێت، زۆرینەمان پارەیەکی زۆر و کاتێکی زۆر خەرج دەکەین بۆ بازاڕ کردن و ئامادەکردنی ژەمەکان، بەشێوەی بچوک و گەورە خانەکانمان دەکوژن، دەبنەهۆی نەخۆشی و کورت بوونەوەی تەمەنمان. ئێمە لە سوپەرمارکێتەکان ئەو خواردنانە دەکڕین کە بەتەواوەتی هیچ کالۆریەکی تێدا نیە، ئێمە ئەو خۆراکانە دەکڕین کە زۆر بەخراپی مامەڵەیان لەگەڵ کراوە و چیتر ئەو بەها خۆراکیانەمان پێشکەش ناکەن کە پێمان وایە دەیکڕین. ئێمە بە جۆرێک خواردن لێدەنێین و ئامادەی دەکەین کە بەها خۆراکیەکەی لەناو دەبەین. زۆرینەی ئێمە___ هەر لەوانەوە کە ئالودەی خواردنە بێکەڵک و خێراکان بن و هەتا ئەوانەی کە خواردنی تەندرووست بەکاردەهێنن___ فریو دەدرێن بەوەی کە باوەڕ بکەین بەرهەمە کەم چەوری و سوپەرمارکێتە نموونەییەکانی تایبەت بەگۆشت دەتوانن ڕژێمێکی خواردنی تەندرووست بنیاد بنێن. ئەمانە ڕەچاو بکە:

_ زۆرینەی خۆراکەکانی ئێمە لە لیستێکی "چوار گەورە"ی فەرمی پەسەندکراو لەو خواردنانە درووست دەکرێت کە شکستیان هێناوە لە خۆراک پێدانی جەستەمان، هەروەها دەبێتەهۆی درووست بوونی ژەهرەکان کە نەخۆشمان دەخەن. "چوار گەورە" کە؟ شەکر، ئاردی سپی، ڕۆنە پرۆسێس کراوەکان و بەرهەمە شیرەمەنیەکان. تەنانەت ئەو خواردنانەشی بە "تەندرووست" لە قەڵەم دراون وەک نانە دەنکدارەکان، بەزۆری لە ئاردی لاوازکراو پێکهاتوون.

_ ئێمە خانەی ڕووەک و ئاژەڵە ناتەندرووستەکان دەخۆین، کە ناتوانن خانەی تەندرووست لەجەستەماندا درووست بکەن، بەراز و ئاژەڵەکانی دیکە خواردنی ژەهراویان پێ دەدرێت. ئەو ماددە کیمیاییانەی کە بەکارهێنراون لەکاتی گەشەکردن، دروێنەکردن، پرۆسێس کردن، گواستنەوە و عەمبار کردندا بەها خۆراکیەکان لەناو دەبات لە بەرهەمەکەدا. ئەو خۆراکانە بە هیچ شێوەیەک ناتوانن پشتگیری کیمیای خانەکانمان بکەن.

_ زۆرینەی خەڵک زۆر بە کەمی خواردنەکانیان بە خاوی دەخۆن. لێنانی خواردنەکە زیان بە بەها خۆراکیەکەی دەگەیەنێت، هەندێک شێوازی چێشتن لێنان، بەتایبەتی ئەوانەی بە گەرمی زۆر ئامادە دەکرێن و ئەوانەی هەڵدەکوڵێنرێن، کە ماددەی "میتوجینس" و ماددە شێرپەنجەییە بەهێزەکان درووست دەکات.

_ ڕێگاکانی چارەسەرکردن و ئامادەکردن___ هەر لە عەمبارکردنی درێژکراوەی خواردنەکاندا لەساردکەرەوە یان فریزەردا تا برین و بە ئامێرکردنیدا___ بەها خۆراکیەکانی خۆراکەکە دەدزێتو وەک ڤیتامینەکان و کانزاکانو کەپێمان وایە خواردوومانە، کەسێکی ئاسایی کە ژەمێک ئامادە دەکات زیان بەهێزی خواردنەکە دەگەیەنێت و لەناوی دەبات، تەنانەت ئەو خواردنانەی خەڵکی بە تازەی دادەنێت.

_ ئەو مەشقە بازرگانیانەی کە بەکاردەهێنرا بۆ دابینکردنی خۆراک لە کێڵگەوە بۆ سوپەرمارکێتەکان زۆر وێرانکەرە، بەرهەمەکان پێش پێگەیشتنیان دەدورێنەوە، هەروەها بۆ ماوەیەکی زۆر عەمبار دەکرێنو هەروەها ڕێگای زۆر زیانبەخش بەکاردەهێنرێت بۆ پێگەیاندنو یاخود ڕەنگکردنی خواردنەکە بەشێوەیەکی دەستکرد تا نمایشی بکەن وەک بەرهەمێکی تازە لە سوپەرمارکێتدا. هەندێک لەم بەرهەمانە بەنزیکەیی هەموو ڤیتامین و کانزاکانی لەدەستداوە، هەر لەوکاتەدا کە دەیانخەینەسەر

هێڵی حسابکردنی سوپەرمارکێتەکە، ئەوە هەر واز لەوەش بێنە کە تاکەی خۆشمان دەیخۆین.

_ ئەو ڕێگایەی کە خواردنەکانمانی پێ دەخۆین_ تەنانەت چۆنیەتی جوینمان_ زۆرینەی جار ڕێگریان لێ دەکات لەوەی کە بزانین کامە باشترین خواردنە، تەنانەت لە زانینی ڕێجیمە باشەکاندا. ئێمە خۆراکە تێکەڵ کراوە هەڵەکان دەخۆین، کە خۆیان هەڵدەقورتێننە هەرسکردنی کاریگەر.

_ زۆرینەی ڤیتامینەکان و کانزاکانی ئەمڕۆ کە دەفرۆشرێن کوالیتیەکی زۆر خراپیان هەیە، و شایەنی ئەو پارەیەنین کە پێی دەدەیت. هەروەها ئەو بەها خۆراکیانەمان بۆ دابین ناکات کە پێمان وایە.

برسی بوون لەسەر گەدەیەکی تێر

بەپێی ڕاپۆرتی دەوڵەتی جیهانی ٢٠٠٠ لە پەیمانگای "وڵدواچ"، جیهان لە قەیرانی خۆراکدایە. لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا ١.٢ ملیار کەس کە زۆرینەی پێکهاتووە لە ئەمریکیەکان، ئێستا برسین و بەدخۆراکن، چونکە بڕێکی زۆر لە خواردنی هەڵەیان خواردووە. تێکڕای خۆراکی ئەمریکیەکان پاڵپشتی پێویستیە بایۆلۆجیەکانی خانەی مرۆڤ ناکات. ئێمە هەوڵی مەحاڵ دەدەین: هەوڵ دەدەین تەندروستی بپارێزین لەکاتێکدا خۆراکێک دەخۆین کەناتوانێت تەندروستیمان بۆ دابین بکات. هەرچەندە ڕەنگە گەدەمان پڕ بێت (هەروەها چەوری ورگمان هەبێت)، بەدخۆراکی هۆکاری سەرەکیە کە بەرەو نەخۆشیمان دەبات. لەکۆتایدا، لەهەر ئاستێکی بەدخۆراکیدا هەست کردن بە نەخۆشی درووست دەکات. لەگەڵ ئەوەشدا کاتێک ئێمە دەناڵێنین بەدەست کێشەی تەندرووستیەوە کە لە ئەنجامی بەدخۆراکیەوەیە، هەمیشە سەرکۆنەی نەخۆشیەکانمان دەکەین، وەک پیربوون، یاخود جینە هەڵەکان، لەبری ئەوەی سەرکۆنەی هۆکارە ڕاستەقینەکە خۆی بکەین. ئێمە لەڕاستیدا، ئەو شتەین کە دەیخۆین. ئەو کلێشە ڕێبەری هەموو ئەو هەڵبژاردنانە بکات کە ئێمە دەیکەین سەبارەت بەو خواردنانەی کە دەیخۆین، هەرچەندە کەسێکی ئاسایی بێ زانیاری و سەرلێشێواوە سەبارەت بەوەی چی بخوات، چۆن بخوات، هەروەها لەچی خۆی دووربخاتەوە. زانیاری هەڵە کە لەلایەن درووستکەرانی خۆراکەوە دەدرێت، تەنانەت لەلایەن

پزیشکەکانیشـــەوە بۆتەهـۆی سەرلێشـێواندنی بەکـارهێنەران، تەنهـا بەشـێکی کەم لە خەڵکی بەڕاسـتی تـێ دەگەن کە خـواردن چـۆن یارمەتیـدەرە، یـاخود زیـانی هەیە بـۆ تەندرووست بوون.

پیشەگەران و دروستکەرانی خۆراک هەمیشە ئەو جۆرە کوالیتیەیان پێ باشترە وەک تەمەنـی بەرهەمەکە لەسـەر ڕەفەی مارکێتەکـان، تـام، ڕووخسـاری مـارکێتین لە بەهـای خـۆراک، هەمیشە پێمـان دەڵێن کە ڕێجیمە ستاندەرەکان هەمـوو ئەوەمـان بـۆ دابین دەکات کە پێویستیانە. زانیاری هەڵە و درۆ، بەرەو بڕیاری مەترسیدار و هەڵەمان دەبـات. ڕێجیمێـک کە جەخـت لەسـەر هەر شـتێکی دیـکە دەکـاتەوە جـگە لە پێویسـتیە خۆراکیەکانی خانەکان، جەستەت نەخۆش دەخات. چوار خراپترین بژاردەی خۆراک، کە تێکـڕای قەبـارەی ڕێجیمەکـانی خەڵکـی ئەمریکـا دەگـرێتەوە، و بـۆتە کارەسـاتی تەندرووستی بۆ دانیشتوانەکەمان، ئەوانیش ئەمانەن:

١_ شەکر ٢_ ئاردی سپی ٣_ ڕۆنە پرۆسێس کراوەکان (ڕۆنی چێشت لێنان) ٤_ بەرهەمە شیرەمەنیەکان.

بەکارهێنـــانی ئەم خواردنـــانە، بەتـــایبەتی بەشـــێوەیەکی زۆر لە ژەمەکانمانـــدا و زۆرینـەی کـات، بە گـرەنتیەوە دەبێتەهـۆی نەخۆشـی، بەهـای خـۆراکی زۆر کەم دابـین دەکەن و هەروەهـا ژەهراویشـن. ئەگەر هەمـوو ئەمریکیەکـان بوەسـتن لە خـواردنی ئەم خۆراکـانە، ئەوا نەخۆشـیە درمە درێژخایەنەکـان بەشـێوەیەکی درامـاتیکی کەم دەکـات. کێشەکە خۆی لەخۆیدا، ئەو زیانە ڕاستەقینەی کەبەهۆی ئەو چوار شکستە خۆراکیەوە بەرمـان دەکەوێـت ئەوەیە کە ئـێمە بەبەردەوامـی دەیـانخۆین. ڕۆژبەڕۆژ، ژەم بە ژەم، بەو ئاستەی کەئێمە بیرلەخۆمان دەکەینەوە، لە ئاستێکی فیزیکی دا، ئێمە هـیچ نین جگە لە بارسـتەیەکی ڕێکخـراوی ٧٥ ترلیـۆن خـانە، هەمـوو ئەم خانـانە بە بەردەوامـی داوای خـۆراک دەکەن. ئەگەر ئـێمە بە بەردەوامـی "چـوار گەورە" کە___ شـەکر، ئـاردی سـپی، ڕۆنە پرۆسێس کراوەکان، بەرهەمە شیرەمەنیەکان، هەڵبژێرین، یـاخود ئەو خواردنـانەی کە ئەم چوار خواردنەی تێدایە وەک پێکهـاتە___ ئەوا نـاتوانین هیوامـان بەوە هەبێت کە پێویسـتی خـانە برسـیەکانمان دابـین دەبێت. هەمـوو جارێـک کە خـواردنێکی فرێشـی، ئەندامی، بێ پرۆسێسکراو هەڵدەبژێرین لەجیـاتی یەکێک لە "چـوار گەورە" کە، ئەوا تـۆ خزمەتێکی گەورە بە خۆت و خانەکانیشت ئەنجام دەدەیت. با لە نزیک تـرەوە تەماشـای چوار گەورەکە بکەین.

Never Be sick again

شەکر وێرانکاری درووست دەکات

ئەگەر تۆ تەنانەت دەتەوێت یەک گۆڕانکاریش لە بەرنامەی خۆراکەکەتدا بکەیت، ئەوا با وازهێنان لە شەکر بێت، یاخود بەلایەنی کەمەوە هەر هیچ نەبێت کەم کردنەوەی بێت.

خەڵکی لە کۆمەڵگای ئێمەدا بڕێکی زۆر لە شەکر دەخۆن___ لەوانەیە زۆر لەوە زیاتریش بێت کە هەستی پێ دەکەیت. زۆرینەی جار، تێڕوانینی ئێمە کێشە ڕاستەقینەکەیە: ئێمە هێندە ئاشنایین بە شەکر کە بە هەڕەشەیەکی جدی تەندرووستی لێی ناڕوانین. لەسەروو ئەوەشەوە، لەفۆرمێکدا شەکرێکی تر بوونی هەیە لەژمارەیەکی زۆری خواردنە پرۆسێس کراوەکاندا، بە نزیکەیی خۆ دوورخستنەوە لێی مەحاڵە، شەکر تەنانەت بەبڕێکی کەمیش زیان بەخشە. تەنها دوو کەوچکی چا شەکر (زۆر کەمتر بە بەراورد بە خواردنەوەیەکی گازی یاخود هەندێ خواردنی بەیانیان___ چەند شتێکە لەگەڵ شیردا تێکەڵ دەکرێت و بەیانیان دەخورێت)، بۆماوەی چەند کاتژمێرێک کاریگەری هۆرمۆنی و خۆراکی بەرچاویان هەیە، کەجەستە ناهاوسەنگ دەکات و دەیخاتە دۆخی شپرزەیی و بێسەرووبەری بیۆکیمیکاڵەوە (کیمیای زیندەیی). ئەگەر بەیانیان و شەوان شەکر بخۆیت (وەک چۆن زۆرینەی خەڵک دەیخۆن)، جەستەت هەموو ڕۆژەکە و هەموو ڕۆژێکی تر بەبێ سەرووبەرەیی دەمێنێتەوە. لەدۆخی بێ سەرووبەرەیدا جەستەت بەردەوام هەوڵ دەدات هاوسەنگی خۆی بەدەست بهێنێتەوە، بەڵام هەرگیز سەرکەوتوو نابێت. شەکر ئەوەندە زیان بەکیمیای لەش دەگەیەنێت، کە "هارڤی دایمەند" لە پەرتووکەکەیدا بەناوی Fit for Life: A New Beginning کە لە ساڵی ٢٠٠٠ دا بڵاوکراوەتەوە، شەکری پوختەکراو "بە ژەهرێکی کوشندە و زیان بەخش" وەسف دەکات.

لەماوەی چەند هەزار ساڵی پەرەسەندنی مرۆڤدا، باو و باپیرانمان زۆر بەباشی ڕزگاریان بووە لە بەکارهێنانی شەکر، جگە لەبەکارهێنانی شەکری سرووشتی کە لەمیوەی سرووشتی و تووەکاندا بوونی هەبووە. شەکری پوختەکراو داهێنانێکی تا ڕادەیەک تازەیە و بەم دواییانە بووە بە خواردنێکی سەرەکی. ساڵی ١٧٥٠ کاتێک بۆ یەکەم جار شەکر بە ئەمریکای باکور ناسێندرا، شەکر کاڵایەکی دەگمەن و گرانبەها بوو، تەنانەت لە ساڵی ١٩٠٠ کەسێک بە تێکڕایی تەنها ١٠ پاوەند شەکری دەخوارد

لەماوەی ساڵێکدا. تا ساڵی ١٩٨٥، بەکارهێنانی شەکر لەساڵێکدا بۆ ١٢٤ پاوەند، بەرز بوویەوە، و ساڵی ٢٠٠٠ تێکڕای بەکارهێنانی شەکر لەلایەن خەڵکی ئەمریکا بوو بە ١٦٠ پاوەند لەماوەی ساڵێکدا! زۆربەمان ناتوانین لەخواردنی ئەم شەکرە زۆرە تێبگەین، چونکە ئێمە شکستمان هێناوە لەزانینی ئەوەی کە شەکر بەنزیکەیی لەهەموو جۆرە خواردنە پرۆسێس کراوەکاندا هەیە. تێکڕای ئەمریکیەکان ئێستا بەڕێژەی چارەکێک لە کالۆریەکانیان لە شەکرەوە وەردەگرن، هەروەها زۆرینەی منداڵان بەنزیکەی شێوەی کالۆریەکانیان لە شەکرەوەیە، هەموو کالۆریەکانی کەلە شەکرەوە بەدەست دێن کالۆری بەتاڵن، لەڕاستیدا هیچ کام لەو بەها خۆراکیانەی تێدانیە کە خانەکانت زۆر پێویستیانە. سەرەڕای ئەوەش، شەکر دژی بەهای خۆراکیە: خواردنی شەکر بەها خۆراکیەکانی جەستەت وشک دەکات. هەندێک لە بەها خۆراکیەکان (کەلە قامیشی شەکردا هەیە، بەڵام لە شەکری پوختەکراودا نیە)، پێویستە بۆ مێتابۆلیزمی شەکر، دەبێت جەستەت لە شوێنێکەوە ئەو بەها خۆراکیانەی دەست بکەوێت، بەڵام لەبەرئەوەی بەها خۆراکیەکان لە شەکردا نیە، ئەوا لە شانەکانی خۆتی دەدزێت___ بەو هۆیەشەوە تەندرووستیت لەناودەچێت.

بەکارهێنانی شەکر نەک تەنیا بەشداری دەکات لە کێشە تەندرووستیە بەرچاوەکانی وەک شەکر و کلۆری ددان، بەڵکو بەشداری نەخۆشیەکانی دڵ، ئێسک (osteoporosis)، بەدفرمانی سیستمی بەرگریش دەکات. ئەگەر دەتەوێت بە دوور بیت لە سەرمابوون یان کەسێک لە خێزانەکەت نەخۆش کەوتووە بەهۆی سەرماوە ئەوا شەکر لەناوببە.

کۆمەڵگای ئێمە بەردەوام نیگەرانی پەیوەندی نێوان بەرهەمە ئاژەڵیە کۆلسترۆڵ بەرزەکان و نەخۆشی دڵە، لەکاتێکدا شەکر هۆکارێکی جدی ترە. لێکۆڵینەوەیەک لەلایەن A.M. Cohen ، M.D لە ساڵی ١٩٦١ لە ڕۆژنامەی پزیشکی "لانست"دا بڵاوکراوەتەوە، تێبینی ئەوە کرا بوو کە جولەکەکانی "یەمەن" زۆر بەکەمی نەخۆشی دڵیان تێدا هەبووە، هەرچەندە خواردنەکانی "یەمەن" بەشێوەیەکی ئاسایی لە چەوری بەرزی ئاژەڵ پێکهاتووە. کاتێک ئەم جولەکانە چوون بۆ ئیسرائیل، کە ڕێژەیەکی زۆر لە شەکر لە خواردنەکاندا بەکاردەهات لە ئیسرائیل، نەخۆشی دڵ بەشێوەیەکی بەرچاو زیادی کرد. شەکر وەک دژە بەها خۆراکی، هەروەها دەبێتەهۆی لەناوبردنی کالیسیۆم

لە میزدا، بەمەش پەستان دەکەوێتە سەر جەستە بۆ لابردنی کالیسیۆم لە ئێسکەکاندا، بۆئەوەی ئاستی کالیسیۆمی خوێن لە سنوری ئاسایی بهێڵێتەوە لەڕێگەی دەرکردنی کالیسیۆم لە ئێسکەکاندا، خواردنی شەکر بەشداری دەکات لە فشەڵبوونی ئێسک (osteoporosis).

ئەو کەسانەی کە نیگەرانن دەربارەی فشەڵبوونی ئێسک یاخود بەڕاستی تووشی بوون، پێویستە شەکر لەخواردنەکانیاندا نەهێڵن. خواردنی شەکر دەبێتەهۆی کەم و کوڕی ژمارەیەک کانزا، لەوانە کالیسیۆم، کرۆم، مەگنیسیۆم، و زینک. کاتێک کانزای پێویست نیە، جەستەت بەزەحمەت ئەنزیمە هەرسەکان بەرهەم دەهێنێت کە پێویستیەتی بۆ کرداری هەرسێکی باش. گەردیلەی خۆراکی هەرس نەکراو دەتوانن بچنە بۆری خوێنتەوە. کێشەی گەورە درووست دەکەن، وەک هەستیاری و کەموکوڕی سیستمی بەرگری لەش. هەربۆیە ئەو خواردنانەی بە شەکرەوە دەخورێن وەک (گەنم، گەنمەشامی، شیر، هێلکە) دەبنە باوترین هەستیاری. ئەگەر دەتەوێت چێژ لەخواردنەکەت وەربگریت و حەزناکەیت پێیان هەستیار بیت، فێربە خۆت بەدوور بگرە لە تێکەڵکردنیان لەگەڵ شەکردا. لەم چەرخی مۆدێرنی ئایدزەدا، خودبەرگری (سیستمی بەرگری پەلاماری شانەکانی جەستە دەدات وەک تەنێکی نامۆ دەیبینێت) و نەخۆشیەکانی تری کۆئەندامی بەرگری، شەکر کێشەی تایبەتی درووست دەکات. شەکر خانەکانی بەرگریمان تێک دەشکێنێت، کە ئەمە وادەکات ڕووبەڕووی سەرما و، هەڵامەت و نەخۆشیەکانی تری پەیوەست بە سیستمی بەرگری ببێتەوە. شەکر هەروەها ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە پەرەسەندنی نەخۆشی شەکرە دا. میکانیزمەکان بۆ کۆنترۆڵ کردنی شەکری خوێن ناتەواو دەبن. کاتێک ئاستێکی بەرز لە شەکر لە خواردنەکاندا بوونی دەبێت، هەروەها شەکر دەبێتەهۆی نا هاوسەنگی کالیسیۆم/فسفۆر، کەوا دەکات جەستە کەمتر توانای تێکشکاندنی پرۆتینەکانی هەبێت بۆ ناو ترشە ئەمینیەکان، کە پێویستن بۆ درووستکردنی ماددە کیمیایە پێویستیەکانی لەش. تەنانەت پزیشکە تەقلیدیەکانیش دان بەوەدا دەنێن کە شەکر دەبێتەهۆی کلۆربوون و ڕەش بوونی ددانەکان. لەڕووی مێژووییەوە، دانیشتوانە ڕەسەنەکان کە زۆر بە کەمی بەرکەوتنیان لەگەڵ جیهانی پێشکەوتوو و شەکری پوختەکراودا هەبووە، بەنزیکەیی هیچ کلۆریەکی دانیان نەبووە. شەکر خۆی لە خۆیدا خراپە، بەڵام هاوبەشێکی

مەترسیداریشە. پێویستە بەتایبەتی خۆت بەدوور بگریت لە تێکەڵ کردنی شەکر لەگەڵ پرۆتیندا (وەک خواردنی شیرینیەک دوای خواردنی ستیکێکی نانی ئێوارە، یاخود خواردنی شەربەتی پرتەقاڵ لەگەڵ هێلکەدا لەنانی بەیانیاندا) پێکەوە کارلێک دەکەن و پێکهاتەی زیانبەخش پێک دەهێنن، کەپێی دەوترێت AGEs کان (advanced glycation end products) AGEs کان، تەنانەت لەوانەیە لە خواردنەکەتدا درووست بێت پێش ئەوەی بیخۆیت، ئەگەر شەکر و پرۆتین پێکەوە بکوڵێنیت، وەک (هێلکەی کوڵاو و شەکر، یاخود ڕانی بەراز و شەکر) ئەم AGEs بەوە ناسراون کە دەبێتەهۆی بەرزکردنەوەی نەخۆشی دڵ، بەرزی پەستانی خوێن، ئاوی سپی چاو، هەوکردنی جومگەیی. خواردنی شەکری پوختەکراو زیان بە تەندرووستی مرۆڤ دەگەیەنێت، چونکە دەبێتەهۆی ناهاوسەنگی ڤیتامین و کانزا و هۆرمۆنەکان، کە بۆ چەندین کاتژمێر جەستە دەخاتە ناو شێواوی بیۆکیمیکاڵەوە.

جەستە بە قورسی دەتوانێت خۆی ڕاست بکاتەوە، بەها خۆراکیە زیندووەکانی خۆی بەکاردێنێت. گرنگترین و گشتگیرترین ڕاسپاردەی خۆراکی کە دەتوانم بۆ هەموو کەسێک پێشنیاری بکەم ئەوەیە کە شەکر بنەبڕ بکرێت بەڕێژەیەکی زۆر، (هەروەها ئەو خواردنانەی کەلە شەکر درووست کراون) لەخواردنەکانیاندا هەر چەندێک کە دەتوانن. ئەو منداڵانەی کە نیوەی کالۆریەکانیان لە شەکرەوە وەردەگرن وەک دانیشتنی مراوی (مراوی لەکاتی دانیشتنی دەکەوێتەوە بەرێک کە ناتوانێت بەرگری لە خۆی بکات لەکاتی پەلاماردانی) بێ بەرگری و لاواز دەبن دژی هەوکردنەکان و کێشەکانی داهاتوو، وەک شەکرە، فشەڵبوونی ئێسک، شێرپەنجە، هەوکردنی جومگە، هەروەها نەخۆشیەکانی دڵ. خواردنی شەکر مردنە بەدەستی ئەنقەست.

ئاردی سپی: خێرا، هەرزان، وێرانکەر

بە نزیکەیی هەموو نان، پاستا و خواردنە برژاوەکان (ئەوانەی دەکرێنە فرنەوە)، لە ئاردی سپی درووست دەکرێن___ ئاسان بەکاردەهێنرێت، ئاسان عەمبار دەکرێت، پرۆسێس کراوە بە ڕێژەیەکی بەرز، لەکاتێکدا پێشتر تەنها دەنکە گەنمێک بووە. گەنم خۆراکێکی باش و پربەها خۆراکیە، بەڵام لەکاتێکدا بە ئاشدا دەکرێت و پرۆسێس دەکرێت بۆ ئاردی سپی، تا ڕادەیەکی کەم لەڕووی (فیزیکی و خۆراکیەوە) لە گەنم

دەچێت. ئاردی سپی زۆر بە کەمی بەها خۆراکیەکانی لەخۆگرتووە، ژەهراویە، هەروەها دژی بەها خۆراکیەکانە، وەک (شەکر). کەچی هێشتا تێکڕای ئەمریکیەکان ساڵانە زیاتر لە ٢٠٠ پاوەند ئاردی سپی دەخۆن.

بە نزیکەیی هەموو ئەو بەها خۆراکیانەی کە لە گەنمدا هەن لەکاتی پرۆسێس کردنیدا بۆ ئاردی سپی لەناو دەچن (کە پێک دێت لە ٦٠% ی کالیسیۆم، لە ٧٧% ی مەگنیسیۆم، لە ٧٨% ی زینک، لە ٨٩% ی کۆباڵت و لە ٩٨% ی ڤیتامین E و لە ٨٠% ی ڤیتامین B3 ،B1 ، هەروەها لە ٧٥% ی فۆلیک ئەسید)، هەروەها دەبێتەهۆی لەدەستچوونی ترشە چەوریەکان و ریشاڵە سەرەکیەکان. خراپتر لەوەش، زۆرێک لەبەها خۆراکیەکان کە پێویستن بۆ جەستەت تا ئاردی سپی بگۆڕن بۆ وزە، بەڵام ئارد ئەو بەها خۆراکیانەی تێدا نیە، جەستەت بەها خۆراکیەکانی خۆی دەدزێت، ڕێک هاوشێوەی ئەوەیە کە کاتێک شەکر دەخۆیت لەساڵی ١٩٤١ دا، کێشەی خۆراکی توند هانی حوکمەتەکەمانیدا بۆ دانانی یاسایەک کە پێویست بوو بۆ دووبارە گەڕاندنەوەی بەها خۆراکیەکان بۆ ناو ئارد. لەوکاتەوە "ئاردی دەوڵەمەندکراو" لەدایک بوو. ئاردی سپی زیاتر لە ٢٥ لە بەها خۆراکیە ناسراوەکانی لەدەست داوە، کە تەنها بڕێکی کەم لە بەها خۆراکیەکانی تێ کراوەتەوە. هێشتا ئێمە پێی دەڵێین ئاردی "دەوڵەمەند"، لەبری ئەوەی پێی بڵێین "ئاردی هەژار". ئێمە هەرگیز بەدخۆراکیمان بە مێشکدا نەدەهات، کاتێک دەستمان کرد بە دروستکردنی ئاردی سپی. ئێمە دروستمان کرد، چونکە ئارد ناگەنێت و خراپ نابێت: بۆ هەتا هەتایە دەمێنێتەوە، کە دەیکات بە خۆراکێکی نموونەیی بۆ بەکارهێنانی لەلایەن خەڵکی شارەکانەوە. هەرچەندە کێشەی ئارد جدیە ـــ ورگمان پڕە لە پاستا و نان، بەڵام هەموو ئەم کالۆریە بەتاڵانە تەنانەت نزیکیش نابنەوە لە دابینکردنی پێویستیەکانمان بۆ بەها خۆراکیەکان، بگرە بەشداریش دەکەن لە بەدخۆراکیماندا.

لەوەش خراپتر، ئارد بەشداری دەکات لە هۆکارەکانی تری نەخۆشی و ژەهراوی بوون دا. ئاردی سپی بەنزیکەیی هیچ ریشاڵێکی تێدا نیە، کە پێویستە بۆ جوڵەی گونجاوی ڕیخۆڵە و هەروەها لەناوبردنی ژەهرەکان.

خواردنی ئاردی زۆر (واتە نەخواردنی ریشاڵی پێویست) دەبێتەهۆی قەبزی، مایەسیری، هەوکردنی کۆڵۆن، هەروەها شێرپەنجەی کۆم. خۆلادان لە ئاردی سپی

ئاسان نیە، چونکە بە تەواوەتی لەهەموو خواردنەکانی وەکو نان، پاستا، کێک، پسکیت، cookies ، نانی بەیانی، پیتزا، هەروەها شیرینیە هەویرکاریەکاندا بوونی هەیە، ئێستا کاتێک دەزانیت ئارد هۆکاری نەخۆشیە، خۆگرتنەوە لەبەرهەمە ئاردە پوختکراوەکان کەبەکاری دەهێنیت بەڕاستی شایەنی هەوڵ بۆ دانە. قاپێکی پاستا لەگەڵ سەوزەواتدا چیتر ناتوانرێت بە ژەمێکی بەسود و باش دابنرێت. سەوزەوات بەسودە، بەڵام پاستا نا: لەبری ئەوە دانەوێڵە و پاقلەمەنیە ناتەواوەکان هەڵبژێرە.

هەڕەشەی ڕاستەقینەی تەندروستی لەلایەن ئاردەوە لە ژەمێک یاخود دووانددا نیە، بەڵکو لەبەرئەوەیە ئێمە ڕێژەیەکی زۆر لە ئارد دەخۆین___ هەموو ڕۆژێک ژەمێک یاخود زیاتر دەخۆین. هەروەها پێویستە ئەوەشمان لە یادبێت کە زۆرینەی دانەوێڵەکانی دیکەش پوختە دەکرێن، (وەکو ئەوانەی کە نان و دانەوێڵەی هەمە جۆرن) کەم دەکرێنەوە بۆ کەمێک یا زیاتر لە کەمێکیش بۆ کالۆری بەتاڵ. هەر دانەوێڵەیەک بە تۆوێکی خراپ دابچێنرێت کەهەموو ریشاڵ و بەها خۆراکیەکانی داماڵراوە، ئەوە لەڕووی بەهای خۆراکیەوە هەژارە، چونکە بەها خۆراکیە بنەڕەتیەکانی لەدەستداوە، کە زۆرینەی خەڵکی هەستی پێ ناکەن، ناتوانم پێتان بڵێم چەندجار قسەم لەگەڵ ئەو کەسەدا کردووە کەبە شانازیەوە باسی خۆراکی دانەوێڵەی تەواوی تەندروستی خۆیان کردووە___ بەرنامەی خۆراکێک کەلە نانی گەنمی تەواو درووست کراوە، وەک شۆڤان، گرانۆلا، هەروەها دانەوێڵە هەمە جۆرەکانی دیکە (Multigrain cereals). هەموو ئەمانە پرۆسێس کراون و وامان لێ دەکەن کە باوەڕ بکەین خۆراکن. خواردنی خواردنە پرۆسێس کراوەکان جا لەهەر جۆرێک بێت، لە بنچینەدا جیاوازە لەخواردنی هەموو ئەو خواردنانەن کە سرووشتین و پرۆسێس نەکراون. لەسەر بابەتی خواردنی پرۆسێس کراو، یەک جۆر لە دانەوێڵەی پرۆسێس کراو بەتایبەتی گرنگە! دانەوێڵە ئاوساوەکان، ئەو گەرمیە زۆرەی کە لە پرۆسەی ئاوساندندا بەکاردێت، پێکهاتەی گەردیلەی پرۆتینەکان لە دانەوێڵەکاندا دەگۆڕێت، بە ڕادەیەک ژەهراویان دەکات کە بەس بێت بۆ کوشتنی ئاژەڵە تاقیگەییەکان. بە دڵنیاییەوە خۆت بەدوور بگرە لەبرنجی لە گەنم فوتێکراو و هەرزنی فوتێکراو، برنجی فوتێکراو (وەک کێکی برنج)، هەروەها هەموو دانەوێڵە فوتێکراوەکانی دیکەش. ئەم ئاگادار کردنەوەیە گەنمەشامی ناگرێتەوە، کە ئەو پلە گەرمی و فشارە زۆرە نایگرێتەوە، "پۆڵ ستیتلە" لەپەرتووکەکەیدا بەناوی

(fighting the food gaiants) باسی تاقیکردنەوەیەکی کردووە لەسەر جرجەکان، کە کردنی بەدوو کۆمەڵەوە، ئەوانەی کە گەنمی تەواو سرووشتیان خوارد بۆ ماوەی ساڵێک ژیان، بەڵام ئەو جرجانەی کە گەنمی ئاوساو و فوتێکراویان خوارد تەنها دوو هەفتە ژیان.

بۆ دوورکەوتنەوە لە کێشە تەندرووستیەکان، کە بەهۆی دانەوێڵە پرۆسێس کراوەکانەوە درووست دەبن، دانەوێڵە تەواو و سرووشتیەکان هەڵبژێرە وەک هەرزن، شۆڤان، کینوا، گەنم (spelt)، جۆ، ئەمەرانس، تێف، کاموت (گەنمی خۆراسان یاخود ڕۆژهەلاتی)، برنجی قاوەیی. ڕەنگە زۆرینەی خەڵکی درک بەوە نەکەن کە برنجی سپیش دانەوێڵەیەکی پرۆسێس کراوە، لەبەرئەوە هەڵبژاردنێکی خۆراکی هەژارە. گەنمی ڕەش هەموو دانەوێڵە ئۆرگانیە سرووشتیەکان لە کۆگای خۆراکە تەندرووستەکاندا بەردەستن، دانەوێڵەکان لە مەنجەڵێک کە ئاوت تێکردووە لێ بنێ، هەروەک چۆن برنج لێ دەنێیت. لە جیهانی ڕاستیدا، زۆرینەی جار ناچارکراوین کە کەمتر هەڵبژاردنە نموونەییەکان ئەنجام بدەین، بەلایەنی کەمەوە، ئەو دانەوێلانە هەڵبژێرە کە کەمتر پرۆسێس کراون (وەک ئارد بە کەپەکەوە یاخود شۆڤان) لەجیاتی دانەوێڵە زۆر پوختکراوەکان، و بێ بەهاخۆراکیەکان، وەک ئاردی سپی (ئاردی سفر)، برنجی سپی و پاستا کە لە ئاردی سفر درووست دەکرێت.

هەڵبژاردنە چەواشەکەرەکان

کاتێک بە "ئیلیزابێس"م ووت، ئەو ژنەی کەلە سەرەتای ئەم بەشەدا پێم ناساندی، کە ئەگەر دەیەوێت باش بێتەوە و بەتەندرووستی باشیش بمێنێتەوە پێویستە واز لە خواردنی شەکر بهێنێت لە خواردنەکانیدا، وەڵامی دایەوە: "من هیچ شەکرێک ناخۆم" ، هەروەها ڕوونی کردەوە کە بەدەگمەن شەکر دادەنێت لەناو خواردنەکانیدا. ئەوەی مەبەستی بوو ئەوە بوو کە بەدەگمەن شەکر لە قتوی شەکرەکە دەردەهێنێت تا بیکاتە ناو خواردن و خواردنەوەکانی. ئەو بێئاگا بوو لەو بڕە شەکرە زەبەلاحەی کە لە خواردنەکانی وەک کەچەب، دانەوێڵەکانی نانی بەیانی، نانی ئێوارە، سوپ، ساسی زەلاتە، شەربەتی میوەی لە قتونراو، خواردنەوە گازیەکاندا بوونی هەیە، ئەمە هەر باسی چۆکلاتە، ئایس کرێم، پسکیت، کولێرە شرینەکان، کێک، سوکە ژەمەکان، هەروەها

خۆشـاوی پـان کەیـک مەکە. "ئیلیـزابێس" زۆر سەرسـام بـوو کە باسـی هەمـوو ئەو شـەکرەم کرد کە بەکاری هێنـاوە. مـن و "ئیلیـزابێس" باسـی ئـاردی سـپیمان کـرد. ئەو نەیدەزانی هەموو ئەو نیشاسـتەیەی کە دەیخـوارد وەک (پاسـتا، نـان و دانەوێڵەی نـانی بەیـانی) لە ئـاردی سـپی و دانەوێـڵە پرۆسـێس کراوەکـانی دیـکە درووسـت کـراون، "ئیلیـزابێس" بیـری لەوە کـردەوە کە ئـاخۆ لەجێـی ئەم خواردنـانە چیتـر بخـوات، ئەمە "ئیلیزابێس"ی بەرەو هەڵەیەکی دیکە برد: "ئیلیزابێس" زۆر بە شـانازیەوە سـەبەتەیەک نـان لە دانەوێڵەی هەمە جۆری نیشـاندام کە کڕیبـووی. مـن تووشـی سەرسـامی بـووم کاتێک لیستی پێکهاتەکەیم خوێندەوە، و بۆم ڕوون کردەوە کە ئەمە ناتەندرووست نیە. یەکەم، نان خۆراکێکی پرۆسێس کراوی زۆر بەرزە، هەروەهـا ڕاسـتە یەکەم پێکهـاتەی ئەم نـانە سـپی نەکـراو بـوو، کە ئـاردێکی زۆر پرۆسـێس کـراو بـوو" بەڵام تەنهـا بە شـێوەیەکی پەراوێـز خـراو و باشـترە لە ئـاردی سـپی کـراو (بە کۆتـا پرۆسـەی سـپی کردنەوەدا تێ نەپەڕیوە)، و ئەمە بە تەندرووست دانراوە، هەروەها نـان پێکهـاتووە لە شـــەکرێک کە زیـــان بە تەندرووســـتی دەگەیەنێـــت (خۆشـــاوی گەنمەشـــامی)، ڕۆنە هایـدرۆجین کراوەکـان، مـاددەی پـارێزەر. "ئیلیـزابێس" چەواشـــە کرابـوو لەڕێـگەی باوەڕکردن بەوەی کە ئەم نانە خواردنێکی تەندرووست بوو___ ڕەنگە بەهۆی ڕیکلامی هەڵەی سەر پاکێجەکەوە بووبێت کە بانگەشەی ئەوەی دەکرد ئەم نـانە " تەندرووست" ە، هەروەهـا بەهـۆی ئەو ڕاسـتیەی کە لە کۆگـایەکی خـواردنی تەندرووست کڕیبـووی. زۆر کەس کاتێکی قورسیان هەیە بۆ فێربوونی چۆنیەتی جیاکردنەوەی خـواردنی بـاش و خـــواردنی خـــراپ. ســـادەترین ڕوونکـــردەوە بیرکـــردنەوەیە لەچەمکـــی خـــواردنە ڕاســـتەقینەکان و خـــواردنە ســـاختەکان. هەتـــا خـــواردن زیـــاتر بگۆڕدرێـــت لەشـــێوە سرووشـــتی و ئاســـاییەکەی خـــۆی، ئەوا زیـــاتر دەبێـــت بە خـــواردنێکی خەیـــاڵی و ناتەندرووست.

هەندێک ڕاستی دەربارەی چەوری و ڕۆنە پرۆسێس کراوەکان

هەڵە تێگەیشـتنێکی بەربـڵاو ئەمـڕۆ لە ئەمریکـادا هەیە، ئەویـش ئەوەیە کە بۆئەوەی تەندرووست بین دەبێت خۆراکی کەم کۆرسترۆڵ، یان کەم چەوری بخۆین، یاخود هەر هـیچ چەوریەک نەخـۆین. بەڵکـو تـۆ پێویسـتت بە چەوری و ڕۆنەکـانە، بەڵام دەبێـت لە

جۆرە ڕاستەکانی چەوری و ڕۆنەکان بن، نەک چەوری و ڕۆنە پرۆسێس کراوەکان لەئەمڕۆدا لە خواردنەکانماندا بەربڵاون. سەرەڕای خولیای کۆمەڵگاکەمان و ترسیان دەربارەی چەوری و ڕۆنەکان، بەڵام ئەم خۆراکانە بە شتێکی گرنگی باوەڕ پێنەکراون لەڕێجیمێکی تەندرووست. هەر یەکێک لەو ترلیۆن خانانەی کە لە جەستەتدا هەیە بە پەردەی خانەی کوندار دەورە دراون. چەوری ڕۆنەکان لە ماددە پێکهێنەرە بنچینەییەکانە کە پێکهاتەی پەردەی ئەم خانانەیان پێک هێناوە. پەردەی خانە زۆر گرنگە، چونکە هەموو ئەو بەها خۆراکیانە و ماددە ژەهراویە پاشەڕۆکان کە پێویستە لەناو ببرێن بەم پەردانەدا تێدەپەڕن. ئەگەر تۆ جۆرە ڕاستەکانی چەوری ڕۆن بخۆیت، ئەوا پەردەی خانەکانت بەشێوەیەکی گونجاو تێپەڕبوونی ماددەکان ڕێک دەخات: خواردنی جۆری هەڵەی چەوری و ڕۆنەکان دەبێتەهۆی ئەوەی کە پەردەی خانەکانت دژی خۆت کاربکەن. کاتێک پەردەی خانەکانت بە ڕێک و ڕاستی کار نەکات، ئەوا خانەکانت تووشی بەدفرمانی دەبن (malfunction)، کە دەبێتەهۆی دروستبوونی هەر نەخۆشیەک کە دەتوانیت وێنای بکەیت. ترشە چەوریە بنەڕەتیەکان ئەو چەمکەیە کە بۆ وەسفکردنی "جۆری ڕاست"ی چەوری و ڕۆنەکان بەکاردێت. بنەڕەتین، چونکە جەستە پێویستی پێیانە، بەڵام ناتوانرێت دروست بکرێن لەجەستەدا، هەربۆیە پێویستە لەخواردنەوە دەستمان بکەوێت. ئەم گەردیلانەی ترشە چەوریە بنەڕەتیەکان شێوەیەکی دیاریکراویان هەیە، کە گرنگن لە شێوەی پێکهێنانی پەردەی خانەکان___ وەک خشتەکان کە بەتەواوەتی گونجاون پێکەوە بۆ بنیادنانی دیواری خانەکان، (کیمیاگەرەکان چەمکی cis fatty acids بەکاردێنن بۆ وەسف کردنی شێوەی سرووشتی و تەندرووستی گەردیلەی ترشە چەورییە بنەڕەتیەکان) .

کاتێک ڕۆنەکان گەرم دەکرێن بۆ سەروو ٢٠٠ پلەی سلیزی (وەک زۆرینەی زۆری ڕۆنی سوپەرمارکێتەکان)، شێوەی گەردیلەی Cis_Fatty_acid کان دەگۆڕێن بۆ جۆرێکی جیاواز و ژەهراوی چەوریەکان کەپێی دەوترێت trans_fats. شێوەی trans3_fats ەکان بە شێوەیەکی گونجاو کارناکەن لەگەڵ بنیادنانی پەردەی خانەکاندا. ئەم شێوە ناتەندرووستانە "خشتەکان" دیوارێکی خانەی کوندار دروست دەکەن. پەردەی خانە دروست کراوەکان لە trans_ Fats دەبێتەهۆی (ڕێگە بە ماددەی ناو خانەکان دەدا تا دزە بکەنە دەرەوە و بە پێچەوانەشەوە)، هەروەها پەردەی

خانەکان لاواز دەکات (وەک تویکلی هێلکە، لەبری ئەوەی وەک بالۆنێکی جیڕ وابێت) ئەگەر خانەکانت لەهەموو شوێنێکی لەشدا دزەپێکەر و لاوازبن، ئەوا تۆ کێشەیەکی زۆر جدیت هەیە. بەهۆی ئەو شێوازەوە کە ڕۆنەکانی پێ پرۆسێس دەکرێت، trans_ fats (هەروەها ژەهرەکانی دیکەش بە نزیکەیی دەتوانێت لەهەموو ئەو ڕۆنانەی لە سوپەرمارکێت و کۆگای خۆراکی تەندرووست دەفرۆشرێت بیدۆزیتەوە). لەوانە: ڕۆنی خەرتەلە، ڕۆنی گەنمەشامی، ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە، ڕۆنی زەعفەران، ڕۆنی تۆوی پەموو، ڕۆنی پاقلەی سۆیا، لەگەڵ ئەو بەرهەمە خۆراکیانەی کە ڕۆنی هایدرۆجین کراوی تێدایە، وەک ڕۆنی مارگرین، vegetable shortening . سەرنج بدە ئەو بەرهەمە زۆرانەی کە لەم ڕۆنە ژەهراویانە درووست کراون، وەک ساسی زەلاتە، دانەوێڵەی بەیانیان، پسکیت، چوکلاتە، شیرینی، چپسی پەتاتە، هەروەها خواردنە سورکراوەکان، وەک پەتاتەی سورکراوی فەرەنسی. چارەسەرەکە چیە؟ چەوریە بنەڕەتیە باشەکان بخۆ و خۆت بەدوور بگرە لە ڕۆنە خراپ و هایدرۆجین کراوەکان (trans_ fats) .

ئەوەی بۆ تەندرووستیت گرنگە: دوو لەگرنگترین ترشە چەوریە بنەڕەتیەکان کە ئەوانیش ترشی لینۆلیک (ترشە چەوری ئۆمێگا٦) هەروەها ترشی لینۆلینیک (ترشە چەوری ئۆمێگا٣)ن. بۆ تەندرووستیەکی باش، دەبێت ئەو ترشە چەوریانە بە بڕی پێویست و هاوسەنگی درووست لەگەڵ یەکتردا بەکاربهێنرێن. بەڵام مەزەندەکراوە کە لە ٦٠% ی دانیشتوانی ئێمە ئۆمێگا٦ بەکاردێنن بەشێوەیەکی زۆر، هەروەها لە ٩٥% یش ئۆمێگا٣ بەشێوەیەکی زۆر کەم بەکاردێنن: ئەم ناهاوسەنگیە دەبێتەهۆی نەخۆشی. خۆت بە دوور بگرە لە ڕۆنە پرۆسێس کراوەکانی سوپەرمارکێتەکان و هەموو ئەو بەرهەمە خۆراکیانەی بەم ڕۆنە درووست دەکرێن، کە دەبێتەهۆی ئەوەی ئەم ناهاوسەنگیە بەردەوام بێت و ئەو بەرهەمانەی کەپاشکۆی ڕۆنەکانن کە هاوسەنگی تەندرووستی تێک دەدەن، پێشەنگەکانی توێژینەوەی پزیشکی چارەسەری ژمارەیەک لە کێشە درێژخایەنەکان دەکەن (وەک خەمۆکی، نەخۆشی دڵ، هەروەها شێرپەنجە) لە ڕێگەپێدانی جۆری درووستی چەوری و ڕۆنەکان بە نەخۆشەکانیان. زۆرینەی خەڵک هیچ بیرۆکەیەکیان نیە کە چەوری و ڕۆنی خراپ زیان بە پەردەی خانەکان دەگەیەنێت، هەروەها هۆکاری نەخۆشیە، کە ئەوەش ڕوون کراوەتەوە کەبۆچی کۆمەڵگا بەگشتی داوای جێگرەوە ناکات. لەگەڵ هەموو ئەو خواردنە مۆدێرنانەمان، ئێمە تەکنەلۆجیاشمان

درووست کردووەکە بە تەنها دیزاین کراوە بۆ بەرهەم هێنانی بڕێکی ئێجگار زۆری ڕۆنەکان، بە بەکارهێنانی کەمترین بڕی مادده خاوەکان (تۆوەکان، پاقلەمەنیەکان، هەروەها دانەوێڵەکان) لەماوەی کەمترین کاتدا و مانەوەی زۆرترین کات لەسەر ڕەفەی سوپەرمارکێتەکان. کات و پارە پاڵنەرێکی بەهێزترن، نەک تەندرووستی و خۆراک. ئەمڕۆ، ڕۆنەکان دەردەهێنرێن بە بەکارهێنانی پەستانێکی گەورە و بەهێز کە گەرمیەکی زۆر بەرهەم دەهێنێت، کە لە بوونی ئۆکسجین دا، ڕۆنەکان دەئۆکسێنرێن، ئەمەش وایان لێ دەکات بۆگەن و ژەهراوی ببن. هێشتا دەتوانرێت ڕۆنە ژەهراویەکانی ئێستا بە "پەستانی سارد" پۆلێن بکرێن، لەبەرئەوەی هیچ گەرمیەک زیاد ناکرێت لەکاتی پرۆسەی پەستاندنەکەدا: گەرمیەک کە بە ڕێکەوتەوە لەئەنجامی پەستاندنێکی زۆری پرۆسەکەوەیە. هەر بۆیە "پەستاندنی سارد" زاراوەیەکی بێمانا و بێ سوودە بۆ تۆ کە یارمەتیت نادات لە دیاری کردنی ئەوەی دەیخۆیت و ئەوەشی کە خۆتی لێ بەدوور دەگریت. ئەو مادده ڕەقانەی کە بەکاردێن بۆ دەرهێنانی ڕۆنەکان، لەناو ڕۆنەکەدا دەمێننەوە وەک پاشماوە، ئەم ماددانەش بەهای خۆراکی ناو ڕۆنەکان لەناودەبەن، هەروەها ڕۆنە پرۆسێس کراوەکان بەشێوەیەکی ئاسایی سپی کراونەتەوە و لابەری بۆنی ناخۆشیان بۆ زیادکراوە (bleached and deodorized) بەهای خۆراکی زیاتر لەناو دەبات و ژەهرەکان درووست دەکات. بۆئەوەی ڕۆنە تەندرووستەکان بخەیتە ناو خۆراکەکانتەوە، زەیتی زەیتوون و ڕۆنی کەتان کە کوالێتیەکی بەرزیان هەیە بەکاربێنە، هەروەها ترشە چەوریە بەسوودەکان دەتوانرێت خواردنە ئۆرگانیکە فرێشە پرۆسێس نەکراوەکان بدۆزرێتەوە کە هەر لە باری سرووشتی خۆیدایە، وەک تۆوە خاوەکان، چەرەزاتەکان، هەروەها ئەڤۆکادۆ. هەروەها هێلکەی کوالێتی باش، گۆشت و ماسی سەرچاوەیەکی باشی ترشە چەوریەکانن، لەبیرت بێت ئەو ترشە چەوریە بنەڕەتیانە یەکسەر بە گەرمی تێک دەچن. کەمترین گەرمی بەکاربهێنە لەکاتی ئامادەکردنی ئەم خواردنانە ئەگەر پێویستی کرد. خۆراکەکانت تەواو ڕێک بکە بەبەکارهێنانی ترشە چەوریە بنەڕەتیە کوالێتی بەرزەکان، بۆ ڕێگری کردن لە نەخۆشی و هێواش کردنەوەی پرۆسەی پیربوون، خواردنی ترشە چەوریە بنەڕەتیەکان (بۆ نموونە ڕۆنی کەتان) زۆر پێویستە: دەستکەوتنی بەشی پێویست لە چەوری و ڕۆنە درووستەکان لە خواردندا لەم ڕۆژگارەدا زەحمەتە.

چێشتخانەکەت و ڕەفەی ساردکەرەوەکەت بپشکنە. ڕۆنە پڕۆسێس کراوەکانت فڕێ بدە، بەتایبەتی هایدرۆجین کراوەکان و ئەوانەشی بەشێکی هایدرۆجین کراون (مارگەرین، vegetable ، هتد....) هەروەها ئەو بەرهەمانەی بەم ڕۆنانە درووست کراون، وەک زۆرێک لە خواردنە برژاوەکان، crackers جۆرێکە لە پسکیت، چپس، کەرەی پاقلەی سۆدانی، هەروەها کریمی ناو شیرەمەنی. لەبری ئەمانە، بەشێوەیەکی سەرەکی زەیتی زەیتوونی کوالێتی بەرز، کەرەی ئۆرگانی، هەروەها سەرچاوەی ترشە چەوریە بنەڕەتیەکان بەکاربهێنە (لە پاشکۆی C دا سەیری بکە) .

ئەفسانەکان دەربارەی شیر

کۆتا خواردنی شکست خواردوو لە لیستەکەمدا (چوار گەورەکە) کە زۆرینەی جار وەسف کراوە بۆ تەندرووستیەکی باش بۆ پێگەیشتوان و منداڵان: ئەویش بەرهەمە شیرەمەنیەکانە. ناوبانگی شیر وەک خۆراکێکی خاوەن بەهای خۆراکی بەرز شایستەی نیە: لەڕاستیدا، شیری مۆدێرن خواردنێکی خەیاڵی زۆر ژەهراویە کە تووشی هەستیاریمان دەکات. ڕەنگە ئەمریکا شیرێکی زۆر بەرهەم بهێنێت، ڕەنگە ئەنجوومەنی بابەتە شیرەمەنیەکان هەوڵ بدەن باوەڕمان پێ بهێنن تا بڕێکی زۆر لە شیر بخۆینەوە، بەڵام شیر جەستە باش ناکات. بەپێی وتەی پزیشکی منداڵان دکتۆر، "ڕوسێل بونای"، لە چاپی ١٩٩٤ی گۆڤاری natural health، یەکێک لەو گۆڕانکاریانەی کە دەتوانێت گەورەترین سودی تەندرووستی هەبێت بۆ ئەمریکا ئەویش نەهێشتنی بەرهەمە شیرەمەنیەکانە لە خواردنەکانی خەڵکی ئەمریکادا. لە ساڵی ١٩٩٢ لە پەرتووکەکەیدا بە ناوی شیرەکەت مەخۆرەوە___ don't drink your milk ، دکتۆر "فرانک ئۆسکی"، بەڕێوەبەری پێشووی بەشی پزیشکی منداڵان لە زانکۆی "جۆهانس هۆپکینس" ووتی: "پێویستە هەموومان بوەستین لە خواردنەوەی شیر..... شیر بۆ گوێرەکە دیزاین کراوە نەک بۆ مرۆڤ". ئەم داوایە ئەوە نیە کە دایکت پێی ووتویت (چونکە ئەو خۆشی فریو دراوە)، و وەک ئەوەش نیە کە پیشەسازی بەرهەمە شیرەمەنیەکان باوەڕی پێ هێناویت، بەڵکو ئەوە ڕاستیە. ئەو بیرۆکەیەی کە دەڵێت شیر بەشێکی گرنگ و تەندرووستە کە لە خۆراکی مرۆڤدا شتێکی ئەفسانەییە. لەکاتێکدا لە سەرانسەری وڵاتدا وانە دەڵێمەوە، پێشنیار دەکەم کە خەڵکی شیر نەخۆنەوە، هەمیشە سەرسام دەبم بەوەی کە چەندین جار خەڵکی مانگێک دواتر پەیوەندیم پێوە دەکەن تا بڵێن کە

ئامۆژگاریەکەی منیان وەرگرتووە و، وازیان لەبەکارهێنانی بەرهەمە شیرەمەنیەکان هێناوە، و کێشە تەندروستیەکانیان نەماوە. زۆرینەی دانیشتوانی جیهان نزیکەی ٧٠% شیر ناخۆنەوە و بەرهەمە شیرەمەنیەکان بەکارناهێنن، (لەوانە: پەنیر، ماست، ئایس کرێم، کرێمی ترش) ، لەبەر هەندێ هۆکاری باش. شیری دایک خواردنێکی تەواو و بێ کەم و کورییە__ بۆ منداڵی ساوا، نەک بۆ مرۆڤی پێگەیشتوو. لە سرووشتدا، هیچ ئاژەڵێک دوای لە شیر برینەوە شیر ناخواتەوە، هیچ ئاژەڵێک شیری ئاژەڵێکی دیکە ناخواتەوە. بێگوومان ئێمەی مرۆڤ لەماڵیکردنی ئاژەڵەکانماندا سەرکەوتوو بووین، بەڵام ئەمە هیچ لە راستیەکە ناگۆرێت کەهەر جۆرێک لەئاژەڵەکان (هەروەها شیرەکەشی) تایبەتمەندی خۆیان هەیە. پێدانی شیری فیل بە پشیلە، و شیری مشک بە زەرافە، یاخود شیری مانگا بە مرۆڤ بیرۆکەیەکی باش نیە.

شیری مانگا، بەتایبەتی ئەو شێوانەی کە لە سوپەرمارکێتەکاندا هەیە، خواردنێکی باش نیە. شیری مانگا پێکهاتووە لەو پرۆتین و چەوریانەی کە بۆ هەرسی مرۆڤ قورسە، هەروەها شیری مانگا بەنزیکەیی ئەو برە کالیسیۆمە دابین ناکات وەک ئەوەی باسی ئەکەن. هەروەها ئامارەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی ئەوە دەردەخەن کە ئەو وڵاتانەی زۆرترین بەرهەمی شیرەمەنی بەکاردێنن، هەروەها رێژەیەکی بەرزی نەخۆشیەکانی وەک فشەڵبوونی ئێسک، شێرپەنجەی مەمک، هەستیاری، شەکرەیان تێدایە. لەراستیدا شیر دەتوانێت بەها خۆراکیەکان لە جەستەماندا کەم بکاتەوە__ وەک دژە بەها خۆراکی کار بکات، هەروەک و شەکر و ئارد کە لە پێشوودا باسمان کرد. مێتابۆلیزکردنی هەندێک لە چەوریەکانی ناو شیر (بەتایبەتی کاتێک شیرەکە دەچێتە پرۆسەی کوڵاندنەوە) ترشە چەوریە بنەرەتیەکان بەکاردەهێنرێت، کەیەکێکە لە ترسناکترین ئەو بەها خۆراکیانەی کە کەم و کوریمان تێیدا هەیە. لەبەر هەموو ئەم هۆکارانە، هەموو ئەو خۆراکانەی کە لە شیری کوڵێنراو pasteurization پێک دێت لە سەرەوەی لیستی ئەو خواردنانەیە کە دەبێت خۆتی لێ بەدوور بگریت. ئەگەر شیری کوڵێنراو بەشێوەیەکی گونجاو مێتابێلایز نەبێت (بەهۆی کەمی ترشە چەوریە بنەرەتیەکانەوە، کە زۆرینەی ئەمریکیەکان هەیانە)، پاشان لەوانەیە چەوریەکان لە خوێنبەرەکان، بنیشێت و ببێتەهۆی نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکان.[١]

---

[١] Milke pasteurized: پرۆسەیەکە بۆ خاوێن کردنەوەی شیر بەکاردێت لە میکرۆب و نەخۆشیەکان، ئەویش بە کوڵاندنی لە پلەی گەرمی خوار ١٠٠ سلیزی.

هۆکاری سەرەکی کە بەشداری دەکات لە کێشە تەندروستیەکان بەهۆی شیرەوە، پرۆسەی کولاندنە (گەرمی)، کە دەبێتەهۆی لەناوبردنی بەها خۆراکیەکانی ناو شیرەکە و درووست کردنی ژەهرەکان، بەم شێوەیە بەشدار دەبێت لە هەریەکە لە دوو هۆکارەکەی نەخۆشی. ئەو ئاژەڵانەی کە بەم جۆرە شیرە بەخێو دەکرێن، گەشەی ئێسکە پەیکەرێکی لاوازیان هەیە، هەروەها ئێسکی لاواز، فشەڵبوونی ئێسک هەروەها ڕەشبوون و خراپبوونی ددانیان هەیە. ئەو گوێرەکانەی کەبە شیری خاو و سروشتی بەخێو دەکرێن بە تەندرووستی دەمێننەوە، بەڵام ئەو گوێرەکانەی بەم شیرە کوڵێنراوە بەخێودەکرێن بەزۆری لەماوەی ٨مانگدا دەمرن! ئەگەر گوێرەکەیەک نەتوانێت سوود لەم شیرە کوڵێنراوە وەربگرێت، ئیتر مرۆڤ چۆن دەتوانێت سوودی لێ وەربگرێت؟

پاشماوەی چیرۆکەکە

کاتێک کە خەڵکی بیستیان کە نابێت شیر بخۆنەوە، بە بەردەوامی پرسیاریان دەکرد: "ئەگەر شیر نەخۆمەوە چۆن دەتوانم کالیسیۆمی تەواو بەدەست بهێنم؟" وەڵامەکەم ئەوەیە: "مانگا و، ئەسپ، یاخود فیل لەکوێوە کالیسیۆمی خۆی بەدەست دەهێنێت؟" بێگومان لە ڕووەکەوە دەستیان دەکەوێت، کە دەوڵەمەندە بەهەموو جۆرە کانزایەک__ لەوانەش کالیسیۆم. سەوزەواتە گەڵا سەوزە تۆخەکان وەک: بڕۆکلی، سلو، هەروەها کال، دەوڵەمەندن بە سەرچاوەی کالیسیۆمی هەڵمژراو.

شیری مانگاش دەوڵەمەندە بە کالیسیۆم، کە پێکهاتووە لە ١.٢٠٠ میلیگرام کالیسیۆم بۆ هەر چارەکێک، لەکاتێکدا شیری مرۆڤ پێکدێت لە ٣٠٠ میلیگرام. لەگەڵ ئەوەشدا کۆرپەلەیەک زۆر زیاتر کالیسیۆم هەڵدەمژێت لە چارەکە شیری مرۆڤ وەک لە چارەکە شیری مانگا، هەرچەندە شیری مرۆڤ کەمتر کالیسیۆمی تێدایە. شیری مانگا پێکهاتووە لە بڕێکی زۆر فۆسفۆر، کە ڕێگری دەکات لە هەڵمژینی کالیسیۆم. هەروەها شیری مانگا کالیسیۆمێکی کەم لەخۆ دەگرێت، کە مرۆڤ پێویستیەتی تا سوود لە کالیسیۆم وەربگرێت. بە کورتی، جەستەت توانای بەکارهێنانی ئەو بڕە زۆرەی کالیسیۆمی نیە کە لە شیری مانگادا هەیە. تۆ کالیسیۆمەکە بەکارناهێنیت، لەبری ئەوە دەبێت بەبەرد لە گورچیلەدا، هەروەها دەبێتەهۆی درووست بوونی ئێسکی زیادە، نەخۆشی gout (نەخۆشیەکە دەبێتەهۆی هەوکردنی جومگەکان و کەڵەکەبوونی

چەوری و کۆرسترۆڵ لەسەر دیواری خوێنبەرەکان) و دەبێتەهۆی تەقینی خوێنبەرەکە plaque .

شیر کالیسیۆم لەئێسک دەدزێت. پرۆتینی ناو شیری مانگا میتابۆلیز دەبێت بۆ ترشی بەهێز، کە دەکرێت زیانبەخش بێت، بۆیە لەجیاتی ئەوەی جەستە کالیسیۆمەکە بەکاردەهێنێت بۆ خۆ ڕزگارکردن لەو ترشانە__ بەم شێوەیە لەپرۆسەکەدا لە ئێسکەکانت و شانەکانت دەدزێت. ئەمریکا کە لە ٤% ی دانیشتوانی جیهانە، لە ٩٦% بەرهەمە شیرەمەنیەکان بەکاردەهێنێت. ئەگەر شیر بەو ڕادەیە باشە بۆ ئێسکەکانمان، ئەوا دەبێت ئێمە بەهێزترین ئێسکمان هەبێت لەجیهاندا، بەڵام لەبری ئەوە بەرزترین ڕێژەی فشەڵبوونی ئێسکمان هەیە لەجیهاندا. ئێمە تەنها نین: هەموو ئەو وڵاتانەی تریش کە بەکارهێنانی بەرهەمی شیرەمەنیان بەرزە، هەروەها ڕێژەی فشەڵبوونی ئێسکیشیان بەرزە. ڕێژەیەکی زۆری دانیشتوان هەستیاریان هەیە بە شیر و بەرهەمە شیرەمەنیەکان، بەبێ گوێدانە ئەوەی هەستی پێ دەکەن یاخود نا، کاردانەوەکانی هەستیاری کاریگەری دەبێت لەسەر سیستمی بەرگری، هەروەها بەرگەگرتن بەرامبەر هەوکردنەکان و نەخۆشیەکان کەم دەکاتەوە. هەستیاری بە شیر هۆکاری سەرەکیە بۆ هەوکردنی گوێ لە منداڵاندا. کاردانەوە هەستیاریەکان ژیانت کورت دەکاتەوە (هەروەها بەکارهێنانی بەردەوامی دەرمانەکانی هەستیاریش هەمان شت دەکات)، وەڵامەکەش ئەوەیە کەلە سەرەتادا خۆت بەدوور بگرە لەو شتانەی هەستیاریت پێی هەیە. بۆ زۆرینەی خەڵک ئەمە بەمانای خۆلادان دێت لەبەرهەمە شیرەمەنیەکان. بەگوێرەی قسەی دکتۆر 'ئۆسکی': "بەلایەنی کەمەوە لە ٥٠% ی هەموو منداڵان هەستیاریان بە شیرەمەنی هەیە" .

شیر بۆ منداڵانی گەنج زیانبەخشە لەبەر هۆکارێکی تر: لەوانەیە ببێتەهۆی شەکرەی منداڵی، لەومنداڵانەی کە هەستیاری بۆماوەییان هەیە. بەم دواییانە، شیر دەبێتەهۆی ڕەق بوونی شانەکان. هەروەها شیر دەبێتەهۆی ئیلتیهاب لە ڕیخۆڵەی منداڵی ساوادا، هەروەها لە ئاستێکی نزمدا دەتوانێت ببێتەهۆی خوێن بەربوون و دەبێتەهۆی کەمی ئاسن و کەم خوێنی. بەهۆی کێشەکانی وەک هەستیاری، کەم خوێنی، هەروەها شەکرە، ساڵی ١٩٩٢ ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ پزیشکی منداڵان پێشنیاری کرد شیری مانگا لەماوەی ساڵی یەکەمی ژیانیدا بە ساوا نەدرێت، چونکە

زیـان بە تەندرووسـتی دەگەیەنێـت. بەڵام هێشـتا زۆریـنەی دایکەکـان ڕەچـاوی ئەم ئامۆژگاریانە ناکەن و هێشتا شیر دەدەن بەمنداڵەکانیان (شیری مانگا)، وا بیردەکەنەوە تەندرووسـتە. لە سـێپتەمبەری ١٩٩٢، دکتـۆر "بنیـامین سـپاوکی" (پزیشـکی بەناوبـانگی منداڵان) دەنگی خۆیدا بە هۆشداری مەترسیەکانی شیری مانگا، هـانی دایک و باوکـان بدرێت کە شیری دایک بەکاربهێنرێت. شیری دایـک، بەڵێ: شـیری مانگـا، نەخێر. دەبێت بەلایەنی کەمەوە منداڵ ساڵێک شیری دایک بخـوات، هەروەهـا باشـتر وایە دوو بۆ سێ ساڵ زیاتر نەبێت. دوای ئەوە پێویستە هیچ جۆرە شیرێک بەکارنەهێنرێت. باو و باپیرە ڕاوکەرەکانمان بە تێکڕایی سێ سـاڵ منداڵەکانیان بەخێو کردووە، لەکاتێکدا ئەمریکیە مۆدێرنەکان، تەنها سێ مانگ منداڵەکانیان بەخێو دەکەن. پیشەکی هاوکێشەی خۆراکی پێدانی منداڵی ساوا کاریگەری نەرێنی لەسـەر تەندرووسـتی منداڵ درووسـت کـردووە. ئەو منداڵانەی شیری دایک دەخۆن کەمتر تووشی نەخۆشی هەوکردنی ڕیخـۆڵە دەبێت کاتێک کە گەورە دەبن، بە بەراورد بەو منداڵانەی کە شـیری قوتـو دەخۆن. ئەوانەی کە لە منداڵیاندا شـیری دایکیـان خـواردووە کەمتر هەسـتیاریان هەیە لەژیانیانـدا (تەنـانەت ئەگەر دایک و باوکیشیان هەستیاریان هەبوو بێت).

قاوە: بەهێزکەر، بەڵام باجێکی گەورە

جـگە لە "چـوار گەورە" شکسـت خـواردووەکە، یەک خـوی خـۆراکی تـر هەیە کە شایەنی باسکردنە، بەهۆی کاریگەرییە نەرێنیە زۆرەکەی لەسـەر تەندرووستی: ئەویش خواردنەوەی قـاوەیە. قـاوە بەناوبـانگە، چـونکە کۆمەڵگاکەمـان بەشـێوەیەکی درێژخـایەن تووشـــی کەم وزەیـــی و شـــەکەتی دەبێـــت. کـــاریگەرییە وروژێنەرەکـــانی قـــاوە بەکاردەهێنرێـت بـۆ "تێپەڕانـدنی ڕۆژەکە"، هەروەهـا پشـت پێبەسـتن درووسـت دەکەن. کافـاین وزەیەکی درێژخـایەن درووسـت ناکـات و درێژەشەشـی پێنـادات: بەڵکـو تەنهـا سیسـتمەکە زیـاد لە پێویسـت بەرز دەکـاتەوە لەڕێـگەی وروژانـدنێکی زۆری ڕژێنـی ئەدرینـاڵەوە (adrenal glands)، کەلە ئەنجامـدا بـاجێکی گەورەی هەڵگرتـووە کە دەبێت بیدەیت. کافاین ڕێژەی شەکر لەخوێندا بەرز دەکاتەوە و وزەیەکی زۆریش دابین دەکـات، بەڵام کیمیـای جەسـتەش ناهاوسـەنگ دەکـات. لە زۆر لایەنەوە قـاوە زیـان بە تەندرووستی دەگەیەنێت. قاوە ترشە هەروەها بەشـداری دەکـات لە زیـاتر تـرش بـوونی

خۆراکی ئەمریکیەکان، ph ی خانەکانمان دەگۆڕێت (هەروەها پێویستی بە بەرزترین کالیسیۆمی شانەکانە تاوەک خۆی لەم ترشێتیە ڕزگار بکات). ژمارەیەک لە توێژینەوەکان لەدەستدانی کالیسیۆمی ناو میزیان بەستەوە بە کافاینەوە، کە دەبێتەهۆی فشەڵبوونی ئێسک، شکانی حەوز و مردنیش. یەکێک لەو توێژینەوانە کە لە کانوونی دووەمی ڕۆژنامەی کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکیدا چاپ کراوە، ئەوەی ئاشکرا کردووە کە ئەو ژنانەی دوو کوپ قاوە دەخۆنەوە لە ڕۆژێکدا مەترسی شکانی حەوزیان بە ڕێژەی لە ٦٩% زیادی کردووە. قاوە هەروەها پەیوەندی بە شێرپەنجەوە هەیە. قاوەی برژاو (roasted coffee) پێکهاتەیەک درووست دەکات بەناوی ٣.٤ بنزۆپیرین، کە benzopyrene ماددەیەکی شێرپەنجەیی بەهێزە: تێکڕایی کوپێک لە قاوە ٥٠٠ مایکرۆگرام کارسیۆجین لەخۆ دەگرێت. لە ساڵی ١٩٨١ پرۆفیسۆر "برایان ماکماهۆنی" لە "هارڤارد" بۆتە تەندرووستی گشتی، گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە خواردنەوەی قاوە ٥٠% دەبێتەهۆی هەموو شێرپەنجەکانی پەنکریاس. هەروەها خواردنەوەی سێ کوپ قاوە لە ڕۆژێکدا سێ ئەوەندە مەترسی شێرپەنجای پەنکریاس زیاد دەکات. ئاسانە کە تێبگەین بۆچی ئەو هەموو قاوەیە دەخۆینەوە. ئێمە هەموو ڕۆژێک چوار گەورەکە دەخۆین، کە دەبێتەهۆی ئەوەی خانەکانمان بەخراپی کاربکەن و ئاستێکی کەمی وزە بەرهەم دەهێنن. ئێمە کاتێکی دیاریکراومان هەیە تاوەکو تێیدا بمرین، و پێدەچێت قاوە تاکە ڕێگا بێت بۆ ڕوودانی ئەوە. خواردنی ڕاستەقینە بخۆ خواردنی ساختە واز لێبێنە، دواتر لەوانەیە پێویستیت بۆ خواردنەوەی قاوە کەمتر ببێتەوە.

بەها خۆراکیەکان لەبەرچاوی سەیرکەردا نیە

خواردنە ساختەکان بەها خۆراکیەکان کەم دەکاتەوە، چونکە بە ڕادەیەکی زۆر پرۆسێس کراوە، هەروەها بە ڕادەیەکی زۆر کولێنراوە، یاخود بازرگانی کێڵگەیی پێوەکراوە. لەگەڵ ئەوەشدا لەبەرئەوەی ئێمە لەگەڵ ئەم خواردنانەدا گەورە بووین، بەتەواوەتی لەگەڵیان ڕاهاتووین لەماوەی ژیانماندا، زیاتر خواردنە ساختەکانم خواردووە وەک لە خواردنە ئۆرگانی، و فرێش و پرۆسێس نەکراوەکان. زۆرینەی ژیانم لەو ناوچانە ژیاوم کە لە ٢٠میل دوور نەبووە لە کێڵگەی سێوەوە، کە دەمتوانی سێوی فرێش بکرم لە وەرزی دوورینەوەدا. بەڵام ئەمرۆ دۆزینەوەی سێوی فرێش

زۆر زەحــمەتە. لەبەرئەوەی زۆربەی ئەو سـێوانەی کە دانـراون بـۆ فرۆشـتن بـۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لە شوێنی عەمبار کردندا ماونەتەوە لەو کاتەوەی کە دروێنە کراون.

بەرهەمهێنـانی خۆراکەکـانی وەک سـێو، خەیـار، بیبەری شـیرین، تەمـاتە بە مـۆم دەکرێن بۆ ڕێگری کردن لە لەدەستدانی شێکەی لەماوەی پرۆسەی عەمبار کردندا: ئەم بە مۆم کردنە بۆ تۆ باش نیە دەبێتەهۆی ژەهراوی بوون. هێلکەی مۆدێرن یەکێکی ترە لە خواردنە ساختەکان. هێلکەی ڕاستەقینە پێک دێت لە ترشە چەوری کەپێی دەڵێن DHA (docosahexanoic acid) ، کە پێکهاتەیەکی گرنگی بنیادنەرە بۆ خانەکانی مێشک و شانەکانی چاو، هێلکەی ڕاستەقینە بەتێکڕایی ٢٠٠ بۆ ٤٠٠ میلیگرام DHA دابین دەکات. هێلکە ساختەکانی سوپەرمارکێتەکان بە تێکڕای تەنها ١٨میلیگرام لەخۆ دەگرێت. بەبێ ئەوەی DHA یەکی گونجاو بێت، جەستە هەر ماددەیەک بەردەست بێت بەکاری دەهێنێت بۆ بنیادنانی ئەو خانانە، کە دەبێتەهۆی بەدفرمانی خانەکان. بەداخەوە کەمـی DHAمـان هەیە لە خـواردنە مۆدێرنەکـانی ئەمڕۆمانـدا، کە دەبێتەهـۆی بەدفرمانیەکـانی مێشـک بەشـێوەیەکی درم لەوانەش خەمـۆکی، شـێواوی میـزاج، کەمـی سەرنج، هەروەها کۆمەڵێک کێشەی پزیشکی تر. بە هەمان شێوە، هێلکەی ڕاستەقینە و سرووشـتی ١٠ئەوەنـدە ڤیتـامین E زیـاتر لەخـۆ دەگرێـت بە بەراورد بە هـێلکەی سـوپەرمارکێتەکان. لەوەش خراپتـر، هـێلکە سـاختەکان پـڕە لە دەرمـانی مێرووکـوژ، هۆرمۆنەکان، ئەنتی بایۆتیک، هەروەها کۆمەڵێک ژەهری تریش.

ئـێمە هـێلکەی سرووشـتی و ڕاسـتەقینەمان کەمە، چـونکە مریشـکی سرووشـتی و ڕاستەقینەمان کەمە. مریشکی ڕاستەقینە پێویستە لە دەرەوەی مـاڵ لە هەوای فرێش و بەر خۆردا بەخێو بکرێت، خواردنە سرووشتیەکانی خۆیان بخۆن وەکو مێرووەکـان، کرمەکـان، ڕووەک هەروەهـا خـۆراکە سرووشـتیەکانی دیکە. زۆرینەی مریشـکەکانی ئەمڕۆ لە قەفەسدا پەروەردە دەکرێن، لە کارگەکاندا (قاعەی دەواجن)، بەند دەکرێن، بەپێی پێویسـت ڕاهێنـان و تیشـکی خۆریـان دەسـت ناکەوێت، هەروەهـا خـۆراکی کەم بەهایان پێ دەدرێت، خواردنەکانیان پرۆسێس کراوە. نە گۆشـت نە هێلکەی ئەم ئاژەڵە ناتەندرووسـتانە پشـتگیری تەندرووسـتی و لەشسـاغی مـرۆڤ نـاکەن. مریشـکە بازرگانیەکـان خـواردنێکی ژەهـراوی کەم بەهـا و متمـانە پێ نەکراویـان پـێ دەدرێـت.

هەروەها ئەم مریشكانە زۆر بەدخۆراك و ناتەندرووستن كە دەبێت بۆمانەوە لەژیان دژە بەكتریا و دەرمانی دیكەیان پێ بدرێت. لە ٩٠%ی مریشكە بازرگانیەكان شێرپەنجەیان هەیە لەوكاتەی سەردەبڕدرێن. ئەگەر خانەی ئەم مریشكانە بەم ڕادەیە بەدخۆراك و ناتەندرووست بن، چۆن چاوەڕێی ئەوە دەكەیت خانەكانت تەندرووست بن كاتێك هێلكە و گۆشتەكەیان دەخۆیت؟ بەرازیش هیچ جیاوازیەكی نیە. بەرازەكان بەپاشماوەی بەكارهاتوو بەخێو دەكرێن كە پڕە لە ژەهر، زیاتر لە ٨٠%یان لەوكاتەی كە سەردەبڕدرێن نەخۆشی pneumonia یان هەیە (نەخۆشیەكە لە سیەكاندا). بە هەمان شێوە لەگۆشتی مانگاشدا، مانگاكان بەخواردنێكی زۆر قەڵەو دەكرێن، كە هێندە بەدخۆراك و نەخۆشن پێویستیان بە چەندین دەرمانی جۆراوجۆر هەیە تەنها بۆئەوەی لە ژیاندا بمێننەوە. لە پەرتووكی diet for a new america ، "جۆهن ڕۆبینس" باسی خواردنی نموونەیی خۆیانی كردووە: وردە تەختەی پڕ لە ئەمۆنیا، پەڕی پەلەوەر، ڕۆژنامەی دراو (كەهەموو ڕەنگە مرەكەبە ژەهراویەكانی پێوەیە وەك مرەكەبی كاریكاتێر و هەموو بڵاوكراوە ڕۆژنامەییەكانی دیكە)، پووشی پلاستیكی plastic hay ، ئاوی پرۆسێس كراو، چەوری و بەزی بێ سوود، پاشەڕۆی پەلەوەر، تۆزی چیمەنتۆ، پاشماوە و سەرەپارچەی مقەبا، ئەوە هەر باسی دەرمانی مێرووكوژ و هۆرمۆن و دژە بەكتریاكان مەكە. تام و بۆنی دەستكرد زیاد دەكرێت بۆ ناو خواردنی ئاژەڵە داماوەكان.

بە تەنها ئاژەڵەكان فێڵیان لێ نەكراوە، بەڵكو مرۆڤیش فێڵی لێكراوە لەڕێگەی كڕینی ئەو خواردنە ساختانەوە، هەروەها لەڕێگەی ئەو بیركردنەوانەشەوە كە پێیان وایە ئەم خۆراكانە بەهای خۆراكی پێویست لەخۆ دەگرن، كە پاڵپشتی تەندرووستی مرۆڤ دەكات. دكتۆر "جۆزیف بیسلی" لە The Kellogg Report دا نووسیویەتی كورت كردنەوەی بەها خۆراكیەكان لە ماوەیەكی كەمدا "كە دەبێتەهۆی تووش بوونی مرۆڤ بە نەخۆشی، بەتایبەتی وەك ئەو حاڵەتە درێژخایەنانەی كەوا دیارە تەكنەلۆجیای پێشكەوتووی پزیشكی ئەمڕۆ نەتوانێت مامەڵەی لەگەڵ بكات" دووبارە و دووبارە، دایك و باوكەكان دەچنە سوپەرماركێتەكان و وابیردەكەنەوە كەخواردنی فرێش و تەندرووست بۆ خێزانەكانیان دەكڕن، بەڵكو تەنها فریو دەدرێن بە نمایشكردنی بەرهەمە ساختەكان. دكتۆر "كارل فایفەر"، پەیوەست بە ئەقڵ و ڕەگەزیە خۆراكیەكان

له تاقیکردنەوەیەکدا له زانکۆی کالیفۆرنیا، "ئیرڤین"، ئەو خواردنانە درا بە مشکەکان کە بە تێکڕایی ئەمریکیەکان دەیکڕن لە سوپەرمارکێتەکاندا: وەک نانی سپی، شەکر، هێلکە، شیر، گۆشتی قیمەکراو، کەلەرم، پەتاتە، تەماتە، پرتەقاڵ، سێو، مۆز و قاوە. مشکەکان چەندین جۆر نەخۆشیان لێ دەرکەوت. دکتۆر "فایفەر" گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە ئەگەر خواردنی مرۆڤ گونجاو نەبێت بۆ تەندرووستی مشکەکان، کەواتە بۆ مرۆڤیش هێندە باش نابێت.

لەپەرتووکی (خواردنی هەسارەیەکی ژەهراوی)دا "دەیڤد ستیمان" باس لە تاقیکردنەوەیەک دەکات کە تێیدا چوار گرووپی مشک خۆراکی جۆرا و جۆریان پێدراوە. یەکەم گروپ خواردنی سرووشتی و ئاوی پاکیان خواردووە. بەدرێژایی تاقیکردنەوە سێ مانگیەکە ئەم مشکانە بە وریایی و هێمنی و کۆمەڵایەتی مانەوە. گرووپی دووەم هەمان خواردنی گرووپی یەکەمیان پێدرا لەگەڵ زیادکردنی هۆت دۆگ. ئەم مشکانە زۆر توونـد و تیـژ بـوون و دەسـتیان کـرد بە شـەڕکردن بە توونـدی لەگەڵ یەکـدا. گرووپی سێیەم دانەوێڵەی نانی بەیانی ڕووپۆشکراو بە شەکریان پێدرا، لەگەڵ شەربەتی میوەی لە قتونراو، ئەم مشکانە شڵەژا و بێ ئامانج و چالاکی لە ڕادەبەدەریان هەبوو. گرووپی چوارەم تەنها دۆناتی شەکراوی و کۆلایان پێدرا. ئەم مشکانە کێشەی خەوتنیان هەبوو، زۆر ترسابوون و توانای کارکردنیان نەبوو پێکەوە، وەک یەکەیەکی کۆمەڵایەتی. کەم بەها خۆراکی ئەم خۆراکانە (ئەوە هەر باسی خواردنە ژەهراویە زیادکراوەکان مەکە) کاریگەریەکی زۆری لەسەر هەڵسوکەوتی ئەو ئاژەڵانە درووست کرد. زۆرێک لە منداڵان لە ئەمڕۆدا بەدەست ڕەفتاری لە ڕادەبەدەر چالاکی، نا کۆمەڵایەتی بوون، تەنانەت توندوتیژیش دەناڵێنن.

زیاتر لە هەر کاتێکی تر ناڕاستەقینەتر

وەک ئەوەی ئەوە بەس نەبێت کە خواردنەکانمان ساختەکراوە، تەکنەلۆجیای مۆدێرن هەنگاوێکی دیکەی ناتەندرووستی گرتۆتەبەر. ئێمە ئێستا بەرهەمی تەواو دەستکرد و کۆکراوەمان هەیە کە وەک "خواردن" بەکاردێن. پیشەسازی خۆراک بەرهەمەکان درووست دەکات، هەروەک شیرینی دەستکرد (ئاوی شەکر) ، هەروەها چەوری دەستکردی مرۆڤ، کە پێکهاتوون لە ڕۆنی چێشت لێنان، olestra,

nondairy creamer، "پاول ستیت" نوسەری پەرتووکی fighting the food gaints نووسیویەتی "ڕێژەیەکی زۆر لەو خواردنانەی کە دەیخۆین چیتر خواردن نیە، بەڵکو کۆمەڵێک تاقیکردنەوەی کیمیایی گرانبەهایە کە هاوشێوەی خۆراک درووست کراوە". ئەمریکیەکان زیاتر و زیاتر ئەم خواردنە تەزویر و پرۆسێس کراوانە دەخۆن کە هاوشێوەی خۆراکن: ئەگەر دەتەوێت خۆراکی باش بخۆیت، ئەوا ناتوانیت لەسەر ئەو خواردنانە بژیت کە ڕاستەقینە نین___ ئەو خواردنانەی کە بەتەواوەتی نامۆن بەجەستەت. ئەو خواردنە ڕاستەقینانە چین کەجەستەت پێویستیەتی تا لەشساغ بیت و هەر بە لەشساغیش بمێنیتەوە؟ ئەو بەها خۆراکیانەی کە جەستەت پێویستیەتی: ڤیتامینەکان، کانزاکان، ترشە ئەمینیەکان، ڕۆنە بنەڕەتیەکان، ئۆکسجین، ئاو، تیشکی خۆر، سووتەمەنی (کالۆری). بێجگە لە ئاو، هەوا، تیشکی خۆر، بەها خۆراکیە پێویستەکان تا خانەکانت بە تەندرووستی بهێڵێتەوە پێویستە بە شێوەیەکی سەرەکی لە خانەی تەندرووستی ڕووەک و ئاژەڵەکانەوە سەرچاوەی گرتبێت. ئەگەر ئەو میوە و سەوزە و گۆشت و خواردنانەی تر کە دەیخۆیت تەندرووست نەبن، ئەوا ناتوانن بە تەندرووستی بتهێڵنەوە. ئەگەر هیوای لەشساغی و تەندرووستی دەخوازیت، بەڵام خواردنێک دەخۆیت کە لە ڕووەک و ئاژەڵی ناتەندرووستەوە سەرچاوەی گرتووە، یاخود ئەو خواردنانەی کە بە شێوەیەکی بەرز پرۆسێس کراوە کە چیتر نە لە ڕووەک دەچن نە لە ئاژەڵ، ئەوا تۆ هیوایەکی مەحاڵ دەخوازیت.

پرۆفیسۆرێکی کیمیا ویستی ئاستی بەرزی خواردنە فرێشەکان بۆ پۆلەکەی بسەلمێنێت. پرتەقاڵێکی فرێشی کڕی لە یەکێک لە سوپەرمارکێتە ناوخۆییەکان و پێکهاتەی ڤیتامین C یەکەی پێدا. هیچ ڤیتامین C یەکی تێدا نەبوو! بەشێوەیەکی زۆر ناخۆش سەری سوڕما، هەربۆیە شوێن پێی سەرچاوەی پرتەقاڵەکانی هەڵگرت. بۆی دەرکەوت کە هەر بە سەوزی پرتەقاڵەکان لە دارەکان لێ کراونەتەوە، هەروەها بۆماوەی ٢ساڵ عەمبار کراون لە کۆگادا، پاشان ڕەنگی دەستکردی بۆ زیادکراوە تاوەک میوەیەکی فرێش بفرۆشرێت. ئەمە ئەو شتەیە کە بەرهەمهێنەران دژین و هەروەها هۆکاری ئەوەشی کە بۆچی کڕینی بەرهەمە تازە و ئۆرگانیکەکان هێندە گرنگە.

یەک قەبارە بۆ هەمووی گونجاو نیە

بڕی بەها خۆراکیە پێویستەکان بۆ خۆراکی نموونەیی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیــکە دەگۆڕێــت، وە دەگۆڕێــت لەگەڵ چــوونە تەمەنــی کەســەکەوە. ئــێمە لەڕووی بۆمـاوەییەوە کەسـمان هاوشـێوەی کەسـمان نـیە. هۆکـارە تـاکە کەسـیەکان دەتوانێـت کـاریگەری هەبێـت لەســەر پێویســتیەکانمان بــۆ بەهــا خۆراکیەکــان، هەروەک تەمەن، چــالاکیە جەســتەییەکان، کەش و هەوا، نەخۆشــی، برینــداربوون، دووگیــانی، لەوانەیە پێویســـتیت بـــۆ کالیســـیۆم زۆر زیـــاتر بێـــت لە پێویســـتی دراوســـێکەت: لەوانەیە پێویستیەکانی ڤیتـامینC دراوسێکەت جیاوازیەکی زۆری هەبێت لەگەڵ پێویستیەکانی تۆدا.

لە پەرتووکەکەیدا بەناوی Nutrition Against Disease "ڕۆجەر ولیامز" باسی ئـاژەڵی تـاقیگەی کـردووە کە بەخێـوکراون تـاوەکو جینەکانیـان هاوشـێوەی یەک بێـت، لەڕووی تیۆریەوە، بۆئەوەی هەمـان پێویسـتیان هەبێـت بـۆ بەهـا خۆراکیەکـان. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێکیان چل ئەوەندە زیاتر پێویستیان بە ڤیتامینA هەیە بە بەراورد بەوانی تر. بە هەمـان شـێوە، پێداویستی خۆراکی مرۆڤیش لە مەودایەکی فراواندا کاردەکات. "ولیـامز" باسـی لە تـوێژینەوەیەکی تـر کـرد کە لەســەر گەنجـانی تەندرووسـت ئەنجـام دراوە، ئەوەی نیشــان داوە کەپێویســتیان بــۆ کالیســیۆم بەنزیکەیــی شــەش ئەوەنــدە جیاوازی هەبـوو. ئایـا هـیچ کەسـێک لە خێزانەکەت زیـاتر تووشـی سـەرما و ئەنفلۆنزا دەبێت بە بەراورد بەوانی دیکە؟ ئایا پێت وابووە کە پێویستی بۆ ڤیتامینC (بۆ بەرگری لەش) لەوانەیە لە هەموو ئەندامانی خێزانەکە زیاتر بێت؟ ئایـا کەمـی ڤیتـامینC کێشـەیە بۆیـان، نەک لەبەرئەوەی کە کەمیـان لە ڤیتـامینC دەسـت دەکەوێت، بەڵکو لەبەرئەوەی پێویستیان بە زیاترە؟ توێژەر و براوەی خەڵاتی نۆبڵ "لینوس بۆلینگ" لە تەواوی ژیانی گەنجیـدا تووشــی ســەرمای زۆر و هەڵامەت دەبــوو تــا ئەوکــاتەی دەســتی کــرد بە وەرگرتنی بڕێکی زۆر لە ڤیتامینC. بەهەمـان شـێوە، ژنـان پێویسـتی تایبەتیان بۆ بەهـا خۆراکیەکــان هەیە (بەتــایبەتی لەکــاتی دووگیــانی و ســوڕی مانگــانەدا)، هەروەهــا بەتەمەنەکان، وەرزشوانان یـاخود هەر کەسـێکی دیکە کە بەدەسـت هەوکردنێک یـاخود نەخۆشـی درێژخـایەنەوە دەنـاڵێنن، کاتێـک دێتەسـەر باسـی پێویسـتە خۆراکیەکـان ، بە "کەسی ئاسایی" هەژمار ناکرێن. ژنان بە بەراورد بە پیاوان زیاتر تووشی بەدخۆراکی

دەبن، بۆچی؟ چونکە ژنان بەگشتی کەمتر دەخۆن لە پیاوان، بەڵام هێشتا پێویستیان بە هەمان ڕێژەی خۆراکی هەیە. ئەو ژنانەی کە ئەگەری تووشبوونیان زیاترە بە نەخۆشیەکانی وەک___ فشەڵبوونی ئێسک، شەکەتی و ماندووبوونی بەردەوام، هەروەها نەخۆشیەکانی سیستمی بەرگری___ بەرێکەوت نیە.

بەهۆی کەمی چالاکی و ئیشتیهاوە، کەسانی بەتەمەن پێویستیان بە کالۆری کەمترە، بەڵام هێشتا پێویستیان بۆ بەها خۆراکیەکان وەکخۆی دەمێنێتەوە: لەڕاستیدا، پێویستە خۆراکیەکان بەزیادبوونی تەمەن زیاتربن (زۆربەی جار لە بەساڵاچواندا هەرسکردنی خۆراک و هەڵمژینی بەها خۆراکیەکان لاواز دەبێت). بەداخەوە، کەسانی بەتەمەن کەمتر توانای کڕین و ئامادەکردنی خواردنی فرێشیان هەیە، زۆرجار پشت دەبەستن بە خواردنە لە قتونراو و پرۆسێس کراوەکان، یاخود خواردنە بەستووەکان، بۆیە بەهای خۆراکی کەمتریان دەست دەکەوێت. ئەم ڕژێمە خۆراکیە بارودۆخەکە خراپتر و خراپتر دەکات، دەبێتەهۆی بڵاوبوونەوەیەکی بەرفراوانی نەخۆشی و بێ توانایی لەنێوان بەساڵاچووەکانماندا. بەدڵنیاییەوە بە نزیکەیی، بەلایەنی کەمەوە هەندێک بەهای خۆراکیت هەیە، پێویستیە بێهاوتاکانمان کە تا ڕادەیەکی زۆر بەرزترە لە ئاستی ئاسایی بۆماوەی زیاتر لە چارەکە سەدەیەکە، پێشەنگە پزیشکیەکان وەک دکتۆر "کارڵ فایفەر" توانیویەتی ئەم چەمکە بەکاربهێنێت بۆ چارەسەرکردنی چەندین کەیسی " بێ دەرمان". وەک شیزۆفرینیا، لەڕێگەی پێدانی ڤیتامین و کانزای زیادە بە نەخۆشەکان (لەوە زیاتر بوو کە لە ژەمێکی ڕێکخراودا بەردەست بێت). کاتێک کە بەها خۆراکیەکانیان وەرگرت، نەخۆشە تووشبووەکانی "فایفەر" بە شیزۆفرینیا توانیان بەتەواوەتی بگەڕێنەوە بۆ ژیانی ئاسایی، ئەم کەموکوڕیە لە بەها خۆراکیەکاندا هۆکاری سەرەکی چەندین کێشەی دەروونی و ڕەفتارییە لە کۆمەڵگاکەماندا.

ستانداردی هەڕەمەکی

هەرچەندە زانست سەلماندوویەتی کە ئێمە پێویستی خۆراکی تاکە کەسیمان هەیە، لە ئێستادا هیچ ڕێگایەکمان نیە بۆ پێوانەکردنی پێویستیە خۆراکیەکانی هەر کەسێک. بڕی ڕێگەپێدراوی ڕۆژانەی پێشنیارکراو RDAs کە ڤیتامین و خواردنەکانی تێدا لیست کراوە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی. زانیاری درووست ورد ناخەنەڕوو سەبارەت

بەوەی کە چیت پێویستە بۆئەوەی بەتەندرووستی بمێنیتەوە. ئەم ستاندارادنە تەنها پێوانەیەکی بچوکترین بڕی پێویستە بۆ ڕێگریکردن لە نەخۆشیەکی دەست نیشانکراو (diagnosable deficiency disease)، وەک نەخۆشی "سکورڤی" کە نەخۆشیەکی باو بوو لەناو دەریاوانەکاندا بەهۆی کەمی ڤیتامین C ، کە ماوەیەکی دوور و درێژ گەشتیان دەکرد بەبێ (میوە و سەوزەی فریش). دەتوانیت بەئاسانی بگەیت بەپێوانەکانی RDA ، بەڵام هێشتا کەمی بەها خۆراکیە پێویستەکانت دەبێت بۆ ڕێگری کردن لە نەخۆشیەکانی دیکە بەتایبەتی بە "نەخۆشی بەدخۆراکی" دیارینەکرێن. لەڕاستیدا، تەندرووستی نموونەیی بەلایەنی کەمەوە پێویستی بە چەند جارێک لە بەهای RDA هەیە.

بەڵام لەڕاستیدا، زۆرینەی خەڵک تەنانەت ناگەنە ئەم کەمترین ستانداردانە. توێژینەوەیەک کە لەلایەن پرۆفیسۆر "سوسان مۆرفی" لەزانکۆی کالیفۆرنیا/ بێرلکی ئەنجامدراوە، لە نۆڤەمبەری ساڵی ١٩٩٢ لە ڕۆژنامە Journal of the American dietetic association بڵاوکرایەوە، خۆراکی ٥٨٨٤ کەس پێوانەکرا بۆ پانزە پێکهاتەی خۆراکی بنەڕەتی. تێکڕای کەسێکی ئاسایی پێوانەکەی بەرێژەی ٢.٣ لە خوار ستانداردی RDA وە بوو بۆ شەش خۆراکی بنەڕەتی. توێژینەوەیەک کەبەپاڵپشتی وەزارەتی کشتوکاڵی ئەمریکا ئەنجام دراوە، پشکنینی بۆ دە جۆر لە خۆراکی بنەڕەتی ٢١.٥٠٠ کەس ئەنجامدا. لەو لێکۆڵینەوەدا، تەنانەت یەک کەسیش لەسەدا سەد نەگەیشتە ستانداردی RDA بۆ هەر ١٠ جۆر خۆراکە بنەڕەتیەکە بەشێوەی ڕۆژانە___ تەنانەت یەک کەسیش لەو ٢١.٥٠٠ کەسە! بەنزیکەی هەموو ئەمریکیەکان دەناڵێنن بەدەست کەمی یەک جۆر لە بەها خۆراکیەکان، یاخود چەندین جۆری بەها خۆراکیەکان، تەنانەت کاتێک بە ستانداردە نزمەکانی RDA یش پێوانە دەکرێت. کاتێک ئێمە ڕەچاوی ئەوە دەکەین کە تەندرووستی باش پێویستی بە چەندین جاری زیاتر هەیە لە ستانداردەکانی RDA، ئەوا قەبارەی ڕاستی کێشەکەمان بۆ ئاشکرا دەبێت. کێشەکە گەورەتر دەبێت بەهۆی ئەو ڕاستیەی کە پێویستە بەها خۆراکیەکان وەک تیمێک کاربکەن بۆ پاراستنی تەندرووستی.

لەنێوان زیاتر لە پەنجا جۆر خۆراکی سەرەکی ناسراودا، هەریەکەیان دەبێت لە ڕێژە و بڕی گونجاودا ئامادە دەبن بۆ جەستە. لەبری ئەوەی هەریەکەیان بەجیا

کاربکەن، بەها خۆراکیەکان وەک تێکەڵەیەک بەهاوبەش کاردەکەن: کەمهێنان لەیەک دانەشیاندا دەبێتەهۆی ڕوودانی زنجیرەیەک ڕووداو کە لەوانەیە ببێتەهۆی بەدخۆراکیەکی بەرفراوان و بەدفرمانی لە سیستمی جەستەدا.

لە ڕاپۆرتی Kellogg دا، دکتۆر "جۆزێف بێسلی" ئەوەی تاقیکردەوە کە چۆن کەمی لە بەها خۆراکیەکی دیاریکراو (ڤیتامین B3) دەبێتەهۆی درووست بوونی لێکەوتە دوور مەوداکان: کەمی ڤیتامین B3 دەبێتەهۆی پەکخستنی مژینی ڤیتامین C، کە ئەویش دەبێتەهۆی پەکخستنی هەڵمژینی ئاسن، کەئەمەش دەبێتەهۆی هەڵمژینی لە ڕادەبەدەری مس، کە ڕێگە لە میتابۆلیزمی نیکل دەگرێت، کە ئەمەش بەشێوەیەکی خراپ کاریگەری دەکاتەسەر میتابۆلیزمی ئاسن، و پاشان بەم شێوە بەردەوام دەبێت تا دوایی. ئەگەر هەموو ئەم شتانە ڕووبدات تەنها بەهۆی کەمی یەک جۆر لە بەها خۆراکیەکان (ڤیتامینB3 لەم کەیسەدا)، تەنها بیهێنە پێش چاوت کە لە جەستەی ئەمریکیەکان دا چی ڕوودەدات، لەکاتێکدا بەشێوەیەکی درێژخایەن کەموکورتیمان هەیە لە چەندین جۆری جیاوازی بەها خۆراکیەکاندا، و لە باوترین کەم و کورییەکانیش، کەمی کالیسیۆم، زینک، مەگنیسیۆم، کرۆم، ڤیتامین A,E,C,B هەروەها فۆلیک ئەسید. ئەوەی پێویستە بیزانیت ئەوەیە کە تەنانەت ناتوانیت یەک بەهای خۆراکیشت لەدەست بچێت لەناو بەها خۆراکیەکاندا. تاوەک بە تەندرووستی بمێنیتەوە. ڕێگاچارە بۆئەوەی دڵنیابیت لەوەی کەپێویستە بەدەستی بهێنیت ئەوەیە کەدەبێت بڕێکی زۆر لە خواردنە ڕاستەقینەکان بخۆیت، ئەوانەی کە دەوڵەمەندن بە بەها خۆراکیەکان، "چوار گەورەکە" و خواردنە ساختەکانی دیکە لە بەرنامە خۆراکیەکانت دووربخەرەوە، هەروەها سەرچاوەی خواردنە کوالیتیە بەرزەکان بەکاربهێنە.

ڕژێمێکی خۆراکی کە بەڕاستی بەسوودە

کاتێک منداڵ بووم لە دەوروبەری شاری بۆستن گەورە بووم، بیرم دێت لەگەڵ دایکمدا خواردنمان لەچەندین کێڵگەی شارۆچکەکەماندا دەکڕی، جوتیارەکان پێکهاتە کانزاییەکانی خاکەکەیان پاراستبوو لەڕێگەی چاندنی دانەوێڵەکان بە شێوازێکی تەقلیدی و بەکارهێنانی تێکەڵەی گەڵا و خەت و زوکا، هەروەها پەینی ئاژەڵی. بەدرێژایی هاوین و تەنانەت زستانیش، ئەم کێڵگانە سەوزە و میوەی تازە و ئۆرگانی و تەواو پێگەیویان

بۆ شارۆچکەکەمان دابین دەکرد. هەموو کەسێک لە شارۆچکەکەدا دەیتوانی بەهای خۆراکی دەست بکەوێت لەو کێڵگە بچوکە ناوخۆییانەوە. تا کۆتایی ساڵی ١٩٥٠، هەموو کێڵگەکان فرۆشران بەمەبەستی گەشەپێدانی نیشتەجێ بوون و خانووبەرە، هەروەک ئەوەی کە بەسەر چەندین کێڵگەی بچووکدا هات لە سەرانسەری ئەمریکادا. لە ڕوانگەی بۆچوونی خانوبەرەوە، بەشبەشکردنی زەویەکە باشترین بەکارهێنانە، بەڵام لە ڕوانگەی تەندرووستیەوە، گەشەسەندن کارەساتە. لەگەڵ نەمانی ئەو کێڵگە ناوخۆییانە پێکهاتە خۆراکیە بەرز و فرێش و ئۆرگانیکەکانیش وون بوون. ئەوەی جێگەی گرتنەوە بەرهەمە بازرگانیە، ژەهراویە کەم بەها خۆراکیەکانی سوپەرمارکێتەکانن.

باو و باپیرانمان ڕاستەوخۆ خۆراکی سرووشتی و زیندوویان دەخوارد زۆرینەی جار هیچ جێگرەوەیەکی نەبوو. ئەگەر برسی بوویت دارێکی تووت دۆزیەوە، ئەوەی خواردووتە توویەکی فرێش و سرووشتی بووە. بەهەمان شێوە، ڕاوچیەک ڕاستەوخۆ ئاژەڵەکە دەخوات دوای ئەوەی ڕاوی کرد، کە گۆشتەکەی هێشتا لە خانەی زیندوو پێکهاتووە کە پڕە لە بەهای خۆراکی تازە و زیندوو. سرووشت بەم شێوەیە کار دەکات. لەنێوان ئەم پێوانەی ڕاوکردن و کۆکردنەوەیەدا ئێمە بەشێوەیەکی بایەلۆجی گەشەمان کردووە: هەتا ئەمرۆش پێویستیە خۆراکیەکانمان باشترە ئەگەر خواردنی زیندوو تازە بێت بەو شێوە نەگۆڕاوەی کە سرووشت دابینی کردوون. لەجیاتی ئەوە ئێمە زۆرجار بەشێوەی زۆر جیاواز لەسەر فۆرمی خواردنەکان جێگیر دەبین: کوڵاو، وشکراو، وردکراو، لە قتونراو، بەستوو، هایدرۆلیزکراو، هایدرۆجین کراو، تیشکدراو یاخود بە پێچەوانەوە دەستکاری کراوە و گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە. بە خواردنی خۆراکێک کە بەشێوەیەکی سەرەکی پێکهاتووە لەم خواردنە "دەستکاری کراوانە"، کە دەمانخەنە بەرمەترسی کەمی بەها خۆراکیە بنچینەییەکان، کە تەنها لە خانە زیندووە تەندرووستەکانی زیندەوەرانی دیکەدا بوونیان هەیە. جەستەت هەموو ڕۆژێک پێویستی بە سووتاندنی کالۆری هەیە بۆ دابینکردنی وزە. هەرچەندە ئەمریکیەکان بە دەگمەن کەمی کالۆریان هەیە، بە نزیکەیی ئەوان بەدەست کەمی بەها خۆراکیەکانەوە دەناڵێنن. پێویستە فێربین بەها خۆراکیەکان بژمێرین نەوەک کالۆری. لەشت لەهەر چرکەیەکدا زیاتر لە دە ملیۆن خانەی نوێ درووست دەکات. ئەگەر ئەو خواردنانەی دەیخۆیت بەها خۆراکیە پێویستەکانی لەخۆ نەگرتبێت بۆ درووست کردن

و پاراستنی ئەم خانانە، ئەوا پەیامی "زیاتر بخۆ" بۆ مێشک دەنێردرێت. ئەمە ڕوودەدات، بەبێ گوێدانە ئەوەی کە ژمارەی کالۆریەکان چەندە لە ڕژێمی خواردنەکەتدا. جەستەیەک کە برسیە بۆ بەها خۆراکیەکان بەدوای خۆراکی زیاتردا دەگەڕێت، ئەمەش لەوانەیە ببێتەهۆی زیادبوونی کێش. ڕۆژانە خواردنی تەنها ١٠٠ کالۆری بەبێ ئەوەی بیسووتێنیت، بەنزیکەیی بەرامبەرە بە ١٢ پاوەند لە چەوری لەماوەی ساڵێکدا. ئەی بە ١٠ ساڵ ئەبێت بە چەند؟

زۆرێک لە ئەمریکیەکان هەم بەدخۆراکن هەم قەڵەویشن لە هەمان کاتدا. لە ئەمڕۆدا قەڵەوی کێشەیەکی گەورەی تەندرووستیە لە ئەمریکادا، بێگوێدانە تەمەن یاخود باری ئابووری. بەپێی ئامارەکانی ئەم دواییەی حوکمەت، لە ٦٣% ی پێگەیشتوانی ئەمریکا کێشیان زۆرە. کاتێک ئەو خۆراکانە دەخۆیت کەخاوەن بەها خۆراکی ڕاستەقینەن (بەزۆری کالۆری کەمتر دەبێت)، لەشت ئەو خۆراکانە وەردەگرێت کە پێویستی پێیەتی و پاشان دواتر لەوانەیە زۆر بەتووندی ئارەزووت بۆ خواردن نەبێت. ئەگەر بەشێکی زۆری خۆراکەکانت لە خواردنە ڕاستەقینەکان پێک بێت، ئەوا قەڵەوبوونت زەحمەتە. بەداخەوە، ئەو کەسانەی کێشیان زۆرە (یان ئەوانەی دەیانەوێت خۆیان لە زۆربوونی کێش بە دوور بگرن) زۆرجار بەشێوەیەکی گشتی (کالۆری) لە خواردنەکانیاندا بنەبڕ دەکەن، بەبێ ئەوەی گۆڕانکاری لە جۆری ئەو خواردنانەدا بکەن کە دەیخۆن. ئەمەش دەبێتەهۆی بەدخۆراکی زیاتر و ئارەزوویەکی توونت بۆ خۆراک. خواردنی ٢٠٠٠ کالۆری و دەستکەوتنی بڕێکی کەم یاخود هیچ بڕێک لەبەها خۆراکیەکان کارێکی ئاسانە: پارچەیەک شیرینی بچوک (بڕی ٢٨٠ کالۆری لەخۆ دەگرێت بەبێ بوونی هیچ بەها خۆراکیەک)، دوو قتو خواردنەوەی گازی (٦٠٠ کالۆری لەخۆ دەگرێت لەکاتێکدا هیچ بەهای خۆراکی تێدا نیە) هەروەها هەمبەرگرێک/ بڕێک پەتاتەی سورەکراو/ shake meal (١.١٨٠ کالۆری تێدایە و تەنها بڕێکی زۆر کەم بەهای خۆراکی تێدایە). کۆی گشتی هەمووی دەکاتە ٢.٠٦٠ کالۆری، بەڵام بەدخۆراکیەکی ترسناک نیشان دەدات، ئەو ژەمە خۆراکانە هەندێک پرۆتین، کاربۆهیدرەیت، چەوری تێدایە کە جەستە دەتوانێت بەکاری بهێنێت___ بەڵام بەشێوەیەکی زۆر ڤیتامین، کانزا، phytonutrient ، ئەنزیمەکان، ریشاڵەکان، ترشە چەوریە بنەڕەتیەکانی تێدا نیە، هەروەها بەها خۆراکیە پێویستەکانی تریش لەخۆ ناگرێت کە پێویستە بۆ بنیادنانی خانەی تەندرووست و

پاراستنی تەندرووستیەکی باش. بەهۆی کەمی ئەم بەها خۆراکیانەوە، جەستە ناچار دەبێت خۆراکە پاشەکەوت کراوەکانی خۆی بەکاربهێنێت بۆئەوەی بەردەوام بێت لە کارکردن. کاتێک خۆراکە پاشەکەوت کراوەکانی تەواو بوون، خانەکان تووشی بەدخۆراکی دەبن، پاشان لە پرۆسەی خۆ ڕێکخستنەوە و خۆ چاککردنەوە دەوەستێت. نەخۆشی بەدوایدا دێت. لەهەمان کاتدا، تۆ هێشتا برسیتە و کێشت بەرەو زیاد بوون دەڕوات، چونکە جەستەت تووشی کەمی بەها خۆراکیەکان بووە.

کەپسولە جادووییەکان

خواردنە ڕاستەقینەکان چۆن پاڵپشتی تەندرووستی کارکردنی خانەکانت دەکەن لەکاتێکدا خواردنە پرۆسێس کراوەکان نایکەن؟ لێرەدا نموونەیەکمان هەیە: دانەوێڵە تەواوەکان (وەک گەنم، شۆڤان، هەرزن، کیندا) تۆون، کە هەموو ئەو پێکهاتانەی تێدایە کە پێویستن بۆ دروستکردنی ڕووەکێکی نوێ ــــ بۆ درووست کردنی ژیانێکی تازە. ئەوان وەک کەپسولێکی جادوویی وان.

بەها خۆراکیەکانی ناو ئەم کەپسولانە کە پێویستن بۆ درووست کردنی ژیانێکی تازە، هەروەها پێویستیشن بۆ بەردەوامبوونی ژیانی تۆش. بەڵام کەپسولە ژیان دروستکەرەکە دەکرێتەوە (بەهۆی برین، لەئامێردان، هاڕینەوە)، ئۆکسجین کارلێک دەکات لەگەڵ ماددە کیمیاییەکانی ناوەوەیدا، دەبێتەهۆی لەناوبردنی بەها خۆراکیەکان. لەم حاڵەتەدا، تۆوەکە چیتر ناتوانێت ژیانێکی نوێ درووست بکات، نە دەشتوانێت وەک پێشوو بەردەوامی بەژیانت بدات. باو و باپیرانی پێشوومان لە دانەوێڵەکانیان دا بەفیرۆچوونی بەها خۆراکیەکانیان نەبوو، دانەوێڵەکانیان بەتەواوی خواردووە و بەشێوەیەکی زبر هاڕیویانە (coarsely ground) ، لەجیاتی ئەوەی پرۆسێسی بکەن بۆئەوەی ببێت بە ئاردی سپی بێ بەهای خۆراکی. "هونزاکان"ت لەبیرە؟ ئەوان بەشێوەی زبر دانەوێڵەکەیان دەهاڕی، و یەکسەر دەیانکرد بە نانی پانی پڕ لە بەهای خۆراکی، بە کەمترین بەفیرۆدانی بەها خۆراکیەکانی.

خۆراکە پڕبەها خۆراکیەکان کە ژەهراوی نین لەم کەتەگۆریانەی خوارەوەدا ئاماژەی پێکراوە.

_ خـواردنە ئۆرگانیەکـان کە بە سرووشـتی بەرهەم هـاتوون بەبـێ ئەوەی هـیچ مـاددەیەکی کیمیـایی دەسـتکردی مرۆڤـی تێـدابێت، وەک دەرمـانە مێرووکوژەکـان، کەڕووکوژەکـان، مـاددەی پـارێزەر، ئەنتـی بایۆتیـک، هۆرمۆنەکـان، پەینـی کیمیـایی، خـۆراکی ئـاژەڵی پرۆسـێس کـراو، ئەم خواردنـانە بەگشـتی ئاسـتێکی بەرزی بەهـا خۆراکیەکانیان هەیە و کەمتر ژەهراوین بە بەراورد بەخواردنە نائۆرگانیەکان (بەرهەمە بازرگانیەکان) هەمان جۆر خواردنن.

خـواردنە فرێشـەکان، ئەوانەن کەلە لـوتکەی بەهـا خۆراکیەکانیانـدا دروێنەکـراون یـاخود لێـدەکرێنەوە (بەتەواوەتـی پێگەشـتوون)، هەروەهـا پـاش مـاوەیەکی کـورت دەخورێن لەدوای دروێنەکردنی. ئەو خواردنانەی کە دروێنە دەکرێن و لێ دەکرێنەوە لە دارەکانیـان چیتـر بەهـای خـۆراکی زیـاتر بەدەسـت نـاهێنن (بەڵام لەوانەیە بەردەوام بێت لە گەشەکردن) لەڕاستیدا، پاشان بەها خۆراکیەکان دەست دەکەن بە لەناوچوون، هەندێک خۆراک خێراتر خراپ دەبن بە بەراورد بە هەنـدێک خـۆراکی تـر، بەڵام خـاڵە گـرنگەکە ئەوەیە کە تـۆ دەبێـت بە زووتـرین کـات خواردنەکـان لەدوای لێکردنەوەیـان بخۆیـت. هەتـا خـواردنەکە زیـاتر بمێنێـتەوە (لەمـاوەی دروێنەکـردن، عەمبـارکردن، گواستنەوە، دابەشکردن) ئەوا زیاتر بەها خۆراکیەکانی لەدەست دەدات.

خـواردنە پرۆسـێس نەکراوەکـان: ئەوانەن کە بە کەمـی دەسـتکاری کـراون هەر بە شێوازە سرووشتیەکەی خۆیـان ماونەتەوە. دوور بکەوەرەوە لە خـواردنە کوڵاوەکـان، ئەوانەی توێکڵەکانیـان لـێ کـراوەتەوە، هاڕاوەکـان، وشـک کراوەکـان، بەسـتووەکان، لە قتونراوەکـان، هتـد.... خـواردنە پرۆسـێس نەکراوەکـان ئەو خواردنـانەن کە تەواو و بـێ کەموکـوڕین نەک تەنهـا بەشـێک لەخـۆراکەکە بێـت (دانەوێـڵەی تەواو نەک ئـاردی دروسـتکراو لە دانەوێـڵەکە، بـۆ نمـوونە، پەتـاتە بە تـوێکڵەکەیەوە) چـونکە نـاتوانین هەمووومـان بگەڕێـینەوە بـۆ ڕاوە ماسـی و، کـۆکردنەوەی خـواردن، هەروەهـا چانـدنی خواردنەکانی خۆمان هەروەها بە فرێشی و خاوی بیخۆین، دەبێت فێری هەڵسـەنگاندنی ئەو خواردنانەبین کە لەبەردەستمان دایە، هەروەها هەڵبژاردەی تەندرووست و واقعی ئەنجـام بـدەین. ئەبێـت زانینـی بەهـا خۆراکیەکـان وەک "ڕەش، سـپی" وەربگـرین کەلە پێشوودا باسکراوە، هەروەهـا پێویسـتە بە جۆرێک لە ژیانماندا جێبەجێی بکەیـن وەک ئەوەی لەنێوان ڕووناکی و تاریکیدا بین.

ژەهراوی بوون هەر لەسەرەتاوە

زۆرێک لەو کێشە خۆراکیانەی کە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە و دەست پێدەکات پێش ئەوەی خواردنەکان کێڵگە بازرگانیەکان جێبهێڵن. نەریتە کشتوکاڵیە مۆدێرنەکان و ماددە کیمیاییەکان (وەک پەینی کیمیایی، دەرمانە مێرووکوژەکان، بژارکوژەکان، کەڕووکوژەکان) بڕێکی ئێجگار زۆر لەخۆراک بەرهەم دەهێنن، بەڵام ئەم ماددە کیمیاییانە کوالیتی بەها خۆراکیەکان کەم دەکەنەوە لە خۆراکەکاندا، هەروەها بەها خۆراکیە پێویستەکانی ناو خاکەکە لەناو دەبات کە پێویستن بۆ بەرهەم هێنانی دانەوێڵەی باش لە داهاتوودا. پەینی کیمیایی، کەوا پێویست دەکات کە بەهای خۆراکی بۆ خاکەکە دابین بکات، بەڵام لەڕاستیدا دەبێتەهۆی لەناوبردنی بەها خۆراکیەکانی ناو خاکەکە. باوترین جۆری پەینی کیمیایی، کە پاڵپشتی بەرهەمهێنانی بڕێکی زۆر لە خۆراک دەکات: سێ جۆر ماددەی خۆراکی سەرەکی بۆ خاکەکە زیاد دەکات: نایترۆجین، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، بەڵام ڕووەکەکان پێویستیان بە چەندین جۆری تری ماددەی خۆراکی هەیە کە هەڵدەمژێت لەلایەن خاکەکەوە، وەک زینک، کالیسیۆم، مەگنیسیۆم، سلینیۆم، جێرمانیۆم، کرۆم، مەنگەنیز، نیکڵ و مۆلیبنیۆم. پەینی کیمیای ئەم ماددە خۆراکیانە دابین ناکات. بە نەگۆڕینی ئەم ماددە خۆراکیانە و هەروەها چاندنی خواردنی زیاتر لەسەر هەمان زەوی ساڵ لەدوای ساڵ، ماددە خۆراکیە بنەڕەتیەکان بە بەردەوامی ون دەبن لەخاکەکەدا، دواتر دەبێتەهۆی بەدخۆراکی خاک پاشانیش بەدخۆراکی دانەوێڵەکان، پاشان بەدخۆراکی ئاژەڵەماڵیەکان و لە کۆتایشدا دەبێتەهۆی بەدخۆراکی مرۆڤ.

لە پەرتووکەکەیدا بەناوی The living soil لە ساڵی ١٩٧٦ 'ئیڤ بالفۆر'، ئەزموونی ١٨ ساڵەی خۆی لە سێ کێڵگەدا، باسی کردووە کەهەمان تایبەتمەندی خاکیان هەبوو. جوتیارێک یەکێکیانی بە ئۆرگانی بەڕێوە دەبرد، ئەوی تریان بە کیمیایی، هەروەها سێیەمیان تێکەڵەیەک بوو لەو دوانە. لەماوەی ئەم لێکۆڵینەوە هەژدە ساڵەیدا دەرکەوت کە خاکی کێڵگە ئۆرگانیکەکە بەرزترین ئاستی پێکهاتە خۆراکیەکانی هەبوو، ئەمە ڕووداوێک نیە بە ڕێکەوت. لەوەرگەی شیرەمەنی ئەو کێڵگەیە تەندرووستر بوو، هەروەها بەرهەمی شیری زیاتر بوو، توانای زاوزێی زیاتریان هەبووە. بەکارهێنانی پەینی کیمیای دەبێتەهۆی درووست بوونی زنجیرەیەک کێشە لەکاتێکدا ڕووەکەکان هەوڵدەدەن خۆیان ڕابهێنن.

لەگەڵ خاکە جیاواز و هێرشی ژەهرەکاندا. ئەو ڕووەکانەی کە لەم جۆرە خاکە کەم بەها خۆراکیانەدا گەشە دەکەن کەمتر تەندرووست، و زیاتر بێ هێزن بەرامبەر مێروو، کەڕوو، ڤایرۆس و بەکتریاکان، هەروەها بژار. هەستیاری دەبێتەهۆی بەکارهێنانی مادده کیمیاییە کشتوکاڵیەکانی تر، وەک دەرمانە مشک کوژەکان، مێروو کوژەکان، کەڕوو کوژەکان، بۆ پاراستنی ڕووەکە نەخۆشەکان. ئەم مادده کیمیاییە ژەهراویانە "خاکێکی مردوو" دروست دەکەن، و نەک زیندەوەرە زیان بەخشەکان دەکوژن، بەڵکو زیندەوەرە سوودبەخشەکانیش دەکوژن، وەک (کرمەکانی زەوی، مێروو، بەکتریا و کەڕووە سوودبەخشەکان) کە بەرپرسن لەبردنی کانزاکانی ناو خاکەکە و گۆڕینیان بۆ ئەو فۆرمانەی کە ڕووەکەکان دەتوانن بەکاریبهێنن. کاتێک کە ئەم بەکتریا و کەڕووە سوودبەخشانە کوژرابن، ئەوا ڕووەکەکان چیتر بەهای خۆراکی پێویستیان بەدەست ناگات. دەرمانە مشک کوژ و مێرووکوژ و ڕووەک کوژەکان لەناو خاکەکەدا کۆدەبێتەوە تا ئاستێک کەدەبێتە ڕێگر لەگەشەکردنی ڕووەکەکان. ئەم گەشەکردنە لاوازە هانی دروست بوونی ڕووەکی نوێ دەدات، ڕووەکە دوو ڕەگەکان، ئەو دانەوێڵانەی کەلەڕووی بۆماوەییەوە گۆڕانکاریان بەسەردا هاتووە. دروست بوونی ئەم ڕووەکانەی کەلەڕووی بۆماوەیی و جینەتیکیەوە گۆڕانکاریان بەسەردا هاتووە و هەرگیز مرۆڤ پێشتر نەیخواردووە، ڕەنگە بەهای خۆراکی ڕووەکەکانمان بگۆڕێت، هەروەها زیاتر ژەهراوی و هەستیار دەبن. زیاتر و زیاتر خواردنە دەستکاری کراوەکان لەڕووی جینەتیکیەوە دەبێتەهۆی پیسکردنی سەرچاوە خۆراکیەکان بەچەندین جۆری نامۆ و ناسرووشتی (سەیری چاپتەری ٩ بکە بۆ زانیاری زیاتر).

ڕەفەی سوپەرمارکێتەکان بە خواردنی کۆن پڕکراوە

لەبیرم دێت، کەمنداڵ بووم لەکێڵگەکەی مامەدا سێوی پێگەیشتووم لەدارەکە لێ دەکردەوە و هەر لەوێشدا دەمخوارد. بیرم دێتەوە کە لە باخچەکەی خۆماندا هەرمێ، شیلک، گەنمەشامی شیرینمان لێ دەکردەوە و دوای چەند خولەکێک و دوای لێکردنەوەیان دەمخوارد بەتازەیی و خاوی. خواردنە تازەکان نەک تەنها تامیان باشترە، بەڵکو بەڕادەیەکی زۆریش باشترن بۆ تەندرووستی. زۆرینەی ئەو خواردنانەی کە لە سوپەرمارکێتە ستانداردەکاندا دەکڕدرێت کۆنن.

وا پێویست دەکات کە بەرهەمە تازەکانی وەک سێو، پرتەقاڵ، خەیار لە کۆگای ساردا دابنرێن و هەروەها دەکرێت لەهەر شوێنێک هەڵبگیرێت بۆماوەی مانگێک تا ساڵێک. هێلکەی سوپەرمارکێتەکان بەگشتی لەهەر شوێنێک بێت لە ٦ هەفتەوە تا ٦ مانگ هێشتا دەتوانرێت وەک خواردنێکی فرێش پۆلێن بکرێت، خواردن توانای خۆراگرتنی زۆرە، بەڵام بەها خۆراکیەکان نا. بەها خۆراکیەکان زۆر ناسکن و بەهۆی گەرمی، ڕووناکی، ئۆکسجین، هەروەها عەمبارکردنێکی درێژخایەنەوە لەناودەچن. ناسکترین ڤیتامینەکانیش ئەمانەن C, B,B5 . مەگەر ئەوەی خۆت بەدەستی خۆت خواردنەکە بهێنیت یاخود لەلایەن جوتیارێکی ناوخۆییەوە بەدەستی بهێنیت. ئەگینا خواردنەکە ئەو بەها خۆراکیانەی تێدانیە کەتۆ بیری لێ دەکەیتەوە. ئەو خواردنانەی بەر تیشک کەوتوون ڕەنگە چەندین ساڵیان تەمەن بێت پێش ئەوەی بیانخۆیت، هەروەها بەتەواوەتی خاڵی بن لە ڤیتامینەکان.

سەوزە و میوەکان لەژێر لەناوچوونێکی گەورەی بەها خۆراکیەکاندان لە کۆگا ساردە مۆدێرنەکان. لە The kellog report دا، دکتۆر "جۆزیف بێسلی" چەند نموونەیەکی خستۆتەڕوو سەبارەت بە لەناوچوونی بەها خۆراکیەکان دوای لێکردنەوە و دروێنەکردن:

_ سپێناخ و ئەسپەرگۆس لە ٥٠% بۆ ٧٠% ی فۆلیک ئەسیدەکەیان لەدەست دەدەن کاتێک بۆماوەی سێ ڕۆژ لە پلەی گەرمی ئاسایی ژووردا بهێڵدرێتەوە.

_ سەوزە و پاقلەمەنیە سەوزەکان، برۆکلی، ئەسپەرگۆس بەگشتی لە ٥٠% ی ڤیتامین C یەکەیان لەدەست دەدەن پێش ئەوەی بگەنە بەردەم کارشێرەکە.

_ پەتاتە زیاتر لە ٧٨% ی ڤیتامین C یەکەی لەدەست دەدات لەماوەی عەمبارکردن و هەڵگرتنی بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لە پلەی گەرمی ٣٦ پلەی فەهرەنایت.

_ کوڵاندن و پاشان خستنەناو سەهۆڵەوە (blanching) دەتوانێت نیوەی ڤیتامینی سەوزەکان لەناوببات.

_ بەستنی گۆشت دەتوانێت لە ٧٠% ی ڤیتامینەکانی لەناوببات.

کەمی بەها خۆراکیەکانی خواردنە ساختە بازرگانیەکان تەنها بەهۆی لەناوچوونی دوای دروێنە و لێکردنەوە نیە، بەڵکو لەبەرئەوەیە کە خواردنەکان بە بەردەوامی پێش

پێگەیشتنیان لێ دەکرێنەوە. ڕەنگە ئەم کردارە پێویست بێت سیستمی دابەشکردنی خۆراکی ئێستامان (بۆ هێنانی خواردنەکان بۆ بەکارهێنەر پێش بۆگەن کردن) ، بەڵام زوو دروێنەکردن و لێکردنەوەی خۆراکیش دەبێتەهۆی کەم بوونەوەی بەهای خۆراکیەکان، پرۆسەی پێگەیشتن گرنگە بۆ گەشەکردنی تەواوی پێکهاتە کانزاییەکان و ڤیتامینەکانی خۆراکەکە: پێکهاتە کانزایی و ڤیتامینەکان لەنزیکی پێگەیشتندا بەرز دەبنەوە. هەروەها تامیشی باشتر دەبێت. ئەو گێزەرانەی کەلە سوپەرمارکێت دەیکڕیت لەوانەیە وا دەربکەون کە پێگەیون، بەڵام لەکاتی گواستنەوەیدا لە پرۆسەی دابەشکردندا ڕەنگەکەی دەگۆڕێت بۆ پرتەقاڵیەکی کاڵ. ئەگەر پێنەگەشتبێت لەکاتێکدا هێشتا لەناو خاکدایە (زۆرینەی پێنەگەشتبێت) ئەوا دووچاری کەمی بەها خۆراکیە بنەڕەتیەکانی دەبێت. تەماتەی فرێشی پێگەیشتووی دروێنەکراو بارێکی پڕلە ڤیتامین و کانزا و phytonutrients ەکان (ماددەی کیمیای سرووشتیە کە لە ڕووەکەکاندا هەیە و بەسودە بۆ تەندرووستیمان) ــــ بە پێچەوانەوە تەماتەی بازرگانی کە بە سەوزی لێکراوەتەوە و بە گازی ئیلین پێگەیەنراوە. تەماتەی پێگەیشتوو بەشێوەیەکی سرووشتی پێکهاتووە لە زیاتر لە ١،٣ ی ڤیتامین C بە بەراورد بە تەماتەی سەوزی پێنەگەیشتووی کاڵ. ئەو خۆراکانەی کە پێش پێگەیشتنیان لێدەکرێنەوە و دەدورێنەوە هەرگیز هەموو بەها خۆراکیەکان لەخۆناگرێت. هەندێک لە phytonutrients (ماددەیەکە لە تەماتەی پێگەیودا بوونی هەیە، واناسراوە کەیارمەتیدەرە لە ڕێگری کردن لە نەخۆشیەکانی ئاوی سپی چاو، Macular dagenaration ، تەنانەت شێرپەنجەش) کە بەگشتی لە تەماتەی سوپەرمارکێتەکاندا کەمە، لەبەرئەوەی ئەم ماددانە لەکۆتا قۆناغی پێگەیشتندا درووست دەبن و پێدەگەن.

شتێکی زۆرباشە کەهەموو جۆرە خواردنێک بەردەستە بۆمان بەدرێژایی هەر چوار وەرزی ساڵ، بەڵام ئێمە بەتەندرووستیمان باجەکەی دەدەین، چونکە ئێمە خواردنەکان لێ دەکەینەوە پێش ئەوەی بەتەواوی پێ بگات، لە جێگەیەکی زۆر دوورەوە دەگوازرێنەوە، بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ هەڵدەگیرێت و بەشێوەی دەستکرد پێ دەگەیەنرێن. هەرچەندە ئەم خواردنانە لەوانەیە شێوە و تامی باش دەربکەوێت، بەڵام بەڕادەیەکی زۆر کەم بەهای خۆراکیە، ئەوانە خواردنی خەیاڵی و ساختەن.

ئاگاداری ئامێری کەرتکردنی خۆراک بە

تەنانەت خواردنە فرێش و پێگەیشتووەکانیش دەکرێت بەها خۆراکیەکانی زیانی پێ بگات و لەناوبچێت، ئەگەر بەشێوەیەکی نەگونجاو ئامادەیان بکەیت. باو و باپیرانمان زۆرینەی کات خواردنەکانیان لێنەناوە و پرۆسێسیان نەکردووە. خواردنەکانیان بە فرێشی و خاوی خواردووە. خەڵکە تەندروستەکانی "هوانزا" لە ۸۰% ی خواردنەکانیان بە خاوی خواردووە. نەک تەنها خواردنەکانیان بەهای خۆراکی زۆر زیاتری لەخۆگرتبوو لەسەرەتاوە (بەهۆی تەکنیکی جوتیاری تەقلیدی و خاکێکی دەوڵەمەندەوە)، هەروەها بەهۆی لێنان و کوڵاندنەوە بەهای خۆراکەکەیان کەم نەدەکردەوە. "لاینەس پولینگ" براوەی خەڵاتی نۆبڵ بڕوای وابوو کە خواردنە پرۆسێس نەکراوەکان کە بەزۆری سەوزە و خاوبوون کە باو و باپیرانمان خواردوویانە کوالێتیەکی زۆر بەرزی بەها خۆراکیەکانی پێبەخشیوون بەبەراورد بەم خواردنە بەردەستانەی ئەمڕۆمان. بەشێکی زۆری خواردنەکانی خەڵکی ئەمریکا لە خواردنە پرۆسێس کراوەکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە بەدەستی ئەنقەست شێوە سرووشتیەکەی خواردنەکە گۆڕدراوە. ئەم گۆڕانەش بریتیە لە بڕین، تونێکل لێکردنەوە، ئنجن ئنجن کردن، تێکەڵ کردن، بە ئامێرکردن، هەروەها پوختەکردنی بازرگانی و لێنانی خواردنەکە. ڕەنگە هەندێک پلە لە پرۆسێس کردندا پێویست بێت، چەندین جۆری پلەی پرۆسێس کردن هەیە، کە دەست پێدەکات هەر لە قاشکردنێکی سادەی گێزەرەکەتەوە تا وەکو هاڕین و سپی کردنەوەی گەنم بۆ درووستکردنی ئاردی سپی. گرنگترین هۆکاری بەدخۆراکی بە بەراورد بە کشتوکاڵی بازرگانی و پرۆسەی دابەشکردنی خۆراک، لێنان و پرۆسێس کردنی خواردنەکەیە. بەشێوەیەکی گشتی، پرۆتینی خواردنەکان جێگیرترینن (کەمتر تووشی زیان دەبن لەکاتی پرۆسێس کردندا)، لەکاتێکدا ڤیتامینەکان زۆر بەئاسانی تووشی زیان و لەناوچوون دەبن. خەیارێک تەنها بە پارچە پارچە کردنی بۆ درووستکردنی زەڵاتە چارەکێک لە ڤیتامین C یەکەی لەدەست دەدات. ئەگەر بێتو زەڵاتەکە بۆماوەی کاتژمێرێک بمێنێتەوە، ئەوا سێیەکی ڤیتامینەکەی لەدەست دەدات، و ئەگەر بۆ سێ کاتژمێر بمێنێتەوە، ئەوا نیوەی ڤیتامین C یەکەی لەناودەچێت. شەربەتی فرێشی پرتەقاڵ بە نزیکەیی پێنج یەکی ڤیتامین B1 لەدەست دەدات لەماوەی ۲٤ کاتژمێردا، تەنانەت ئەگەر لە بەفرگریشدا دابنرێت. لێنان و

قیمەکردنی پەتاتەیەک لە ٨٠% ی ڤیتامین C یەکەی لەناو دەبات. ئەو گەرمییەی کە بۆ چێشتلێنان بەکاردێت زیان بە بەها خۆراکیەکانی خۆراکەکە دەگەیەنێت، هەروەها بەگشتی وا لە خواردنەکە دەکات هەرسکردنی قورستر بێت. لێنان تەنانەت زیان بە پرۆتینەکانیش دەگەیەنێت (کە یەکێکن لە بەها خۆراکیە بەهێزەکان). سەرنجی ئاردی شۆڤان بدە: لە ئینسلۆپیدیای خۆراک و بەها خۆراکیەکاندا، "ئاوبری ئیسمینگەر" ئەوەی باس کردووە کە ئاردی وشکی شوڤان پێکهاتووە لە ١٤% ی پرۆتین، بەڵام ئەم ژمارەیە دادەبەزێت بۆ تەنها لە ٢% دوای لێنانی___ کە لە ٨٥% ی لەدەست دەدات. لێنانی سەوزەکان وەک گێزەر، دەتوانێت ببێتەهۆی لەدەست چوونی لە ٧٥% ی ڤیتامین C یەکەی، هەروەها لە ٧٠% ی ڤیتامین B1 ، لە ٥٠% ی ڤیتامین B2 ، لە ٦٠% ی ڤیتامین B3 ، هەتا پلەی گەرمی بەرزتر بێت و لێنانی خوارنەکە زیاتری پێ بچێت، بەها خۆراکی زیاتر لەدەست دەچێت. گەرم کردنی خۆراک، ئەنزیمەکانی ناچالاک دەکات (ئامێری خانەیی کە هەموو بەرهەمهێنانی دروستکردنی خانەیی جێبەجێ دەکات) هەرچەندە لەشی مرۆڤ توانای دروستکردنی ئەنزیمی تایبەت بەخۆی هەیە، بەڵام ئێمە ڕاستەوخۆ لە خواردنەکانمانەوە ئەنزیم وەردەگرین.

· لێنانی خواردنەکە ئەم ئەنزیمانە لەناودەبات. خواردنی خواردنە کوڵاو و لێنراوەکان جەستە تووشی سترێس دەکات، کە جەستە پێویستە ئەنزیمی زیادە درووست بکات بۆ هەرسکردنی خواردن و قەرەبوو کردنەوەی ئەو ئەنزیمە لەناوچوانەی ناو خواردنە لێنراوەکە. بە خواردنی خواردنە لێنراو و کوڵاوەکان لەڕاستیدا دەتوانیت بەهای خۆراکی زیاتر لەدەست بدەیت بە بەراورد بەوەی کە بەدەستی بهێنیت. لەناوبردنی ئەم ئەنزیمە پێویستانە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە خواردنی خواردنەکان بەخاوی و سرووشتی زۆر گرنگە. خواردنی کوڵاو و لێنراو بەشداره لە نەخۆشیە درێژخایەنەکانماندا. هەرچەندە پێویستە سوودە تەندرووستیەکانی خواردنی خاو ڕاست بکرێنەوە، بەڵام چەند وشەیەکی ئاگادارکردنەوە سەبارەت بە بەرهەمە ئاژەڵیە خاوەکان پێویستە (وەک هێلکە، گۆشت، ماسی، گۆشتی پەلەوەرەکان) هەرچەندە سرووشت لە ئێمەی دەوێت کە خواردنەکان بە خاوی بخۆین___ کە بەرهەمە ئاژەڵیەکانیش لەخۆدەگرێت___ مەترسیەکانی ئەمڕۆی بەکتریا و ڤایرۆس و مشەخۆرەکان وادەکەن کە خواردنی بەرهەمە ئاژەڵیەکان بە خاوی ترسناک بێت. هەروەها بەرهەمە ئاژەڵیە

خاوەکـان نابێـت بەر ئەو خواردنـانە بکەوێـت کە بەخـاوی دەخـورێن. تەنـانەت چەنـد نەتەوەیەکی کەمیش پێش ئێستا، خەڵکی زۆر زیاتر خواردنی خاویان خواردووە بە بەراورد بە ئێسـتا، پێـدەچێت ڕەوتـی خـواردنە کـوڵاو و پرۆسـێس کراوەکـان بەرەو خراپتـریش بچێت. بەپێی ئامارەکـانی وەزارەتـی کشـتوکاڵی U.S ، بەدرێژایـی سـەدەی ڕابردوو تێکڕای بەکارهێنانی سێوی فرێش کەم بۆتەوە بە ڕێژەی ٣.٤ زیاتر، هەروەها کەلەرمی فرێش کەم بۆتەوە بە ڕێژەی ٢.٣ زیاتر، میوەی فرێش بە ڕێژەی ١.٣ زیاتر.

لەهەمان کاتدا، بەکارهێنانی سەوزەی پرۆسێس کراو لەسـەدا سـەد زیـادی کردووە و بەکارهێنانی میوەی پرۆسێس کراو لە سەدا ١٠٠٠ زیادی کردووە. خـواردنی میوە و سەوزەی پرۆسێس کراو (لە قتونراو، وشـکراو، بەسـتوو....هتد) کوالیتی زۆر نزمتـرە بە بەراورد بە خواردنی سەوزە و میوەی فرێش.

هەروەها بۆ داهاتووشت بخۆ

ئەو خواردنانەی کە بێبەشن لە بەها خۆراکیەکان، خواردنە لێنراوەکـان و پرۆسـێس کراوەکان کە ئەمڕۆ دەیان خۆیت، سبەینێ زیان بە تەندروستیت دەگەیەنێت، هەروەهـا زیان بە تەندروستی منداڵەکانت و نەوەکانیشت دەگەیەنێت لە ساڵانی داهـاتوودا. ئەم چەمکە کـاریگەرە لە سـاڵی ١٩٤٠ لەلایەن "فرانسـیس پۆتیگەر"ەوە (دکتـۆرا لەزانسـتی پزیشکی) ڕوون کراوەتەوە، هەروەها لە پەرتووکەکەیدا بەناوی (pottenger's cats) بڵاوی کردۆتەوە.

زیـاتر لە ٩٠٠ پشـیلە ئامـادەکران، هەنـدێکیان خـواردنی خاویـان پێدراوە هەنـدێکی تریشـیان خـواردنی لێنـراو و کوڵێنراویـان پێدرا، جیـاوازیەکی زۆر بەرچـاو هەبـوو لە تەندرووسـتی خـۆی و نەوەکانیشـیاندا. لەمـاوەی شـەش مانگـدا، ئەو پشـیلانەی کە خــواردنی لێنراویــان دەخــوارد ژمــارەیەک کێشــەی تەندرووســتیان تێــدا دەرکەوت، نەوەکـانی دواتـر تووشـی هەوکـردن، کێشــەی ددان، کێشـەی بینـین، کێشـەی پێسـت، هەســتیاری، هەوکردنــی جــومگە، لەبــارچوون گــۆڕانی ڕەفتــار بــوون___ لەوانەش دەمـارگیری، دڕنـدەیی، ڕەفتـاری توونـدوتیژ، هەمـوو نەوەیەکـی نـوێ نەخۆشـتر بـوو لەوەی پێشـوو. لە نەوەی سـێیەمدا بە نزیکەیـی هەمـوو پشـیلەکان تووشـی هەسـتیاری بوون، هەروەها کێشەی وەچە خستنەوەیان هەبوو بەهۆی لەبارچوون و لەدایک بوونی

بەچکەکانی بە مردوویی. لەهەمان کاتدا، ئەو پشیلانەی خواردنی کاڵ و خاویان دەخوارد بە تەندرووستیەکی باش و ڕەفتارێکی باشەوە مانەوە نەوە لەدوای نەوە. زۆر شتی ترمان هەیە تا لە کارەکانی پۆتینگەرەوە فێربین: گرنگترین کاریگەری (خراپترین کاریگەری) کاریگەری بەدخۆراکیە، کە بەهۆی خواردنی لێنراوەوەیە، کاریگەری لەسەر نەوەکانی داهاتوو دەبێت. لە کەسێکی تردا کە گرنگی و پێویستی خواردنی خاو و فرێش دەخاتەڕوو. لەماوەی جەنگی جیهانی یەکەمدا، کەشتیوانەکان لە کەشتیەکی جەنگی ئەڵمانیدا، بەناوی Kronprinz Wilhelm کۆمەڵێک خواردنیان دەخوارد کە پێکهاتبوون لە گۆشتی مانگا، گۆشتی بەراز، پەنیر، پەتاتە، سەوزەی لە قتونراو، پاقلەمەنی و بەزالیای وشکراو، نانی سپی، مارگرین، چا، قاوە، شەکر، شیری خەست، کێک، شامپانیا، بیرە. تەواوی خواردنەکانیان پێکهاتبوو لە خواردنە لێنراو و پرۆسێس کراوەکان، پاش شەش مانگ لە خواردنی ئەم خۆراکانە، دەستەکە تووشی چەندین نەخۆشی بوون، وەک کورت هێنانی هەناسە، ئیفلیجی، پوکانەوەی ماسولکە، هەڵئاوسانی دڵ، قەبزی، کەم خوێنی، هەروەها ئازاری ماسولکە و جومگە. ٥٠ پیاو چیتر نەیان دەتوانی تەنانەت بشوەستن. دوای هەشت مانگ، ٥٠٠ کەسیان نەخۆش کەوتن، ١١٠ کەس لە جێگادا کەوتبوون، بەتێکڕایی هەموو ڕۆژێک ٤کەسیان لێ کەم دەبوویەوە. نیشانەی نوێ دەرکەوتن، وەک هەوکردنی پەردەی سی، ڕوماتیزمە، هەوکردنی سی_ pneumonia ، هەروەها چەندین جۆری هەوکردن، هەروەها شکان و برینداربوون کە چاک نەدەبوونەوە. پاشان بەهۆی وەستانێکی لەناکاو لە ڤێرجینیا هەندێک خواردنی تازەیان هێنا کە پێکهاتبوو لە هەندێک سەوزە و میوەی تازە. دوای ١٠ ڕۆژ، پیاوەکان نەخۆشیەکەیان نەما: لەسەر جێگا نەمان. دواتر وردە وردە بارودۆخەکە بەرەو باشتر ڕۆیشت. هەموو ئەوەی پێویست بوو خواردنی فرێش و خاو بوو. بەشێوەیەکی ئاشکرا، تاکە کەس کە لەسەر کەشتیەکە نەخۆش نەکەوتن ئەو ئەفسەرانە بوون کە بەردەوام (تەنانەت ئەگەر کەمیش بوو بێت) میوە و سەوزەی خاو و فرێشیان دەست دەکەوت، وادیارە تەنها دابینکردنی بەشی پێویستی بەها خۆراکیەکان جیاوازیەکی گەورە درووست دەکات لەنێوان لەشساغی و نەخۆشی. بیر لە هەموو ئەو کەسانە بکەرەوە کە دەیانناسیت و دەناڵێنن بەدەست هەستیاری، نەخۆشیەکانی پوک، نەخۆشیەکانی دڵ، کێشەکانی بینین، هەوکردنی جومگە، ڕەفتاری

ناکۆمەڵایەتی، منداڵ لەبارچوون و کێشە تەندرووستیەکانی دیکە. ئایا دەکرێت بەدخۆراکی، یاخود تەنانەت بەدخۆراکی دایک و باوک و باو و باپیرانیان بەشداری بکەن لەکێشەکانی ئەم کەسانەدا؟ قسە لەگەڵ ئەو کەسانەدا بکە کە دەیانناسیت، کە تا ٨٠ یان ٩٠ساڵی یاخود کۆنتریشدا ژیاون بە تەندرووستیەکی باشەوە. لەوانەیە لە کێڵگەیەکدا گەورە بووبن و خواردنی فرێش و خاویان خواردووە لەماوەی گەشەکردنیاندا. بەپێچەوانەشەوە، سەرنجی تێکچوونی باری تەندرووستی چەندین خەڵک بدە لەنێوان ساڵانی ١٩٤٦ بۆ ١٩٦٤ دا لەدایک بوون___ یەکەمین پێشکەوتنی مرۆڤ بۆ خواردنی پرۆسێس کراو، dinner _TV (ژەمە خواردنێکی ئامادەکراوە کەتەنها پێویستی بە گەرم کردنەوە هەیە پێش خواردنی) لە ساڵی ١٩٥٠ دەستی پێکرد. خێزانەکانی ئەمڕۆ زۆرجار داپیرە و باپیرەیان هەیە کە تا ٩٠ ساڵی ژیاون (هێشتا دەژین)، لەکاتێکدا نەوەی دواتر نەخۆش دەکەون یاخود لە ٦٠ ساڵی یان ٧٠ ساڵی دا دەمرن. گەنجانی ئەمڕۆ بەدەست چەندین نەخۆشیەوە دەناڵێنن وەک شێرپەنجە، تەنگەنەفەسی، شەکرە، هەستیاری، قەڵەوی، کەمی بینین، کەمی توانای خوێندنەوە، کەموکوڕی کاتی لەدایک بوون و چەندین کێشەی تریش، و تەنانەت لە تەمەنێکی گەنجیشدا دەمرن. پەتای هەستیاری لە وڵاتە پیشەسازیەکان دا سەری هەڵدا، بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە لەدوای ساڵی ١٩٦٠ وە لەدایک بوون. نەخۆشی ڕەبۆ لەماوەی دوو دەیەی ڕابردوودا چوار هێندە زیادی کردووە. ئایا شتێکی سادەی وەک بەدخۆراکی و کەمی بەها خۆراکیەکان دەتوانێت بەشداریەکی گەورە بکات بۆ ڕەفتاری توندوتیژی و ئەنجامدانی تاوانی دڕندانە؟ چەندین هۆکار بوونی هەیە بۆ باوەڕکردن بەمە. زۆرێک لە گەنجەکانمان چیتر ناتوانن منداڵ بخەنەوە: هەندێک لە مەزەندەکان وا دادەنێن لە هەر پێنج کەسێک دا کەسێک بەم شێوەیە. چەند نەوەیەک پێش ئێستا ئەم کێشانە زۆر دەگمەن بوون. کاتێک داپیرە و باپیرەکانمان خواردنی فرێش و ئۆرگانی و خاو و پرۆسێس نەکراوی زیاتریان دەخوارد. ئەم کێشانە لەناو ئەو دانیشتوانەشدا نەبوو کە بەهای خۆراکی باشیان دەخوارد وەک 'هوانزا'کان.

چۆن شتەکان دەخۆیت

ملیۆنان ئەمریکی دەناڵێنن بەدەست دڵەکزێ، ئازاری گەدە، ئاوسانی سک، غازات، ڕشانەوە، قەبزی، هەروەها کێشەکانی تری هەرس. زۆر زیاتر لە نەگونجاو، ئەمانە نیشانەکانی هەرسکردنی هەژار و خراپن___ کەلە ئەنجامی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوونەوەیە، جا هەر نەخۆشیەک بێت. بۆ لەناوبردنی ئەم کێشانە، چەند ڕێنماییەکی سادە پەیڕەو بکە، کە پاڵپشتی هەرسی تەندرووست دەکات. دەتوانیت ئەو خوانەی هەرس کردن هەڵبژێریت کەبەها خۆراکیەکان دەهێنێت بۆ خانەکانت، هەروەها پاشەڕۆکان لە جەستەت دەکاتە دەرەوە زۆر بەباشی.

هەنگاوە بنچینەیەکان بۆ هەرسکردنێکی باش ئەمانەن: سەرەتا، تێکەڵە ڕاستەکانی خواردن بخۆ، چونکە هەندێک لە خواردنەکان پێکەوە باشتر هەرس دەبن لەوانی تر. دواتر، خواردنەکەت بەباشی بجوە، بۆ یارمەتیدانی پرۆسەی هەرسکردن. بەها خۆراکیەکان پێویستە بەشێوەیەکی درووست هەڵمژرابێت بەدرێژایی دیواری ڕیخۆڵەت و هەروەها گواستنەوەی بەدرێژایی جەستەت بۆ تەواوی خانەکانت کە پێویستیانە. لە کۆتایدا، پێویستە هەموو پاشەڕۆکان لە لەش بکرێنە دەرەوە. هەر دەست تێوەردانێک لە هەر کام لەم هەنگاوانەی هەرس کردندا دەتوانیت ببێتەهۆی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوونیش. بەدخۆراکی ڕەنگە ڕووبدات ئەگەر خواردنەکە بەباشی هەرس نەبوو بێت، یاخود هەڵنەمژرابێت. ژەهراوی بوون ڕوودەدات کاتێک خۆراکی هەرس نەکراو بۆ ماوەیەکی درێژ "دەمێنێتەوە" لە گەدەدا یاخود ڕیخۆڵەکاندا، کە خواردنەکە خراپ و بۆگەن و ترشاو دەبێت، ژەهرەکان درووست دەکات.

ئەگەرچی خواردنی هەمەجۆر بیرۆکەیەکی زۆرباشە، بەڵام جەستەی ئێمە وا درووست نەکراوە کە هەر هەموویان هەرس بکەین لەیەک کاتدا. فێربوونی ئەوەی کام خواردن لەگەڵ یەکدا دەگونجێن پێی دەڵێن "تێکەڵ کردنی خۆراک". سیستمی هەرسمان خۆی گونجاندووە و گەشەی کردووە بەدرێژایی هەزاران ساڵ: تەنانەت تا ئەم دواییانەش مرۆڤایەتی خواردنی تێکەڵ کراویان نەدەخوارد وەک ئەوەی کە ئێستا دەخورێت و "ئاساییە لامان". باو و باپیرە ڕاوچیەکانمان زۆرینەی جار ڕاستەوخۆ خواردنەکانیان لە سەرچاوەکانیانەوە خواردووە، زۆرینەی جار بە یەک جار هەموویان خواردووە، چونکە هیچ ڕێگایەک نەبووە بۆ پاراستن و هێشتنەوەی ئەو خۆراکانە.

بەدڵنیاییەوە باو و باپیرانمان سێ بۆ چوار ژەمیان پێکەوە لێنەدەنا. کە هەموو جۆرە جیاوازەکانی وەک پرۆتین، نیشاستەی، شەکر، میوە و سەوزە تێکەڵ کرابێت. کاتێک کە ئێمە گەنجین، یاخود منداڵین سیستمی هەرسمان لە لوتکەی کارکردن دایە، لەوانەیە چاوپۆشی بکات لە هەندێک هەڵەی هەرس. کاتێک دەچینە تەمەنەوە، توانای هەرس کردن بەرەو کەمبوونەوە دەڕوات، زۆرکردنی لەش بۆ هەرسکردنی خواردنە نەگونجاوەکان دەبێتەهۆی هەرسکردنی ناتەندرووست کە ژەهرە مەترسیدارەکان بەرهەم دەهێنێت. هەروەها خواردنی هەرس نەکراو بێبەشمان دەکات لە بەها خۆراکیە بنەڕەتیەکان. بنەماکانی تێکەڵکردنی خۆراک گرنگن، چونکە هەر گروپێکی خواردن پێداویستی هەرسکردنی جیاوازی هەیە. پێداویستی بۆ هەرسکردنی پرۆتین و نیشاستە بەشێوەیەکی بنەڕەتی جیاوازی هەیە: ئەگەر هەردووکیان لە هەمان کاتدا بخۆیت ئەوا ناتوانیت هیچ کامیان بە باشی هەرسبکەیت. پرۆتین لە ژینگەیەکی ترشدا هەرس دەکرێت لە گەدەدا، لەکاتێکدا نیشاستە لە ژینگەیەکی تفتدا هەرس دەکرێت لە گەدەدا. سیستمی هەرست توانای دروستکردنی هەردوو ژینگەکەی هەیە، بەڵام توانای دروستکردنی هەردووکیانی پێکەوە نیە لەهەمان کاتدا. لەجیاتی ئەوە پرۆتین یاخود نیشاستە لەگەڵ سەوزەوات تێکەڵ بکە، کە بەها خۆراکیەکی بەرزی هەیە و زۆر بەباشی لەگەڵ یەکتر تێکەڵ دەبن. میوە پێداویستی هەرسی تایبەتی هەیە و پێویستە بە تەنها بخورێت. میوە ئاسانە بۆ هەرسکردن، هەروەها بەئاسانی بەناو سیستمی هەرسدا بەخێرایی تێپەڕ دەبێت. ئەگەر وا نەبێت، کاتێک لەگەڵ نیشاستە و پرۆتین دا دەیخۆیت و تێکەڵی دەکەیت، ئەوا شەکری میوەکە دەترشێت لە گەدەدا، کە زۆرینەی جار لە درووست بوونی ئاوسانی سک و غازات دا بەرجەستە دەبێت، ئەگەر دەتەوێت میوەی ترش و شیرین پێکەوە بخۆیت، سەرەتا ترشەکەیان بخۆ. شوتی و کاڵەک پێویستە بە تەنها بخورێن، یاخود لەگەڵ جۆرەکانی تری خۆیاندا بخورێن، چونکە تەنانەت کاتێکی کەمتریان پێدەچێت بە بەراورد بە میوەکانی دیکە بۆ هەرسکردن، و پێویستە بەخێرایی بە سیستمی هەرسدا بڕۆن تا ترشاندنی شەکر ڕوونەدات. بۆ فێربوون دەربارەی تێکەڵ کردنی خۆراک و ئەوانەی کە پێکەوە بە باشی کاردەکەن و ئەوانەشی کە پێکەوە کارناکەن، ڕەچاوی هەندێک جۆری خواردنی سادە بکە: وەک پرۆتین، نیشاستەکان، سەوزە، هەروەها سێ جۆر لە میوە (شیرین، ترش، شوتی و جۆرەکانی کاڵەک).

ئەم یاسا سادانەت بیربێت:

سەوزە و پرۆتینەکان، ئاساییە (ڕێگەپێدراوە)

سەوزە و نیشاستەکان، ئاساییە (ڕێگەپێدراوە)

پرۆتین و نیشاستە ڕێگەپێدراو نین (دوور بکەوەرەوە لە گۆشتی سور و پەتاتە، سپایکێتی و تۆپی گۆشتی سور_ meatball ، ماسی و برنج، ....هتد).

میوەکان بە تەنها بخۆ. (میوە ترشەکان لەگەڵ چەرەزات و دانەوێڵەکان_ _nuts seeds ئاساییە. میوەی ترش و میوە شیرینەکان پێکەوە ئاساین، بەڵام دەبێت میوە ترشەکان یەکەم جار بخورێن. جۆرەکانی شوتی و کاڵەک بە تەنها بخۆ، بەڵام لەگەڵ جۆرەکانی خۆیاندا ئاساییە).

ئایا دڵنیانیت لەوەی کە خواردنە دڵخوازەکانت دەکەونە کام گروپەوە؟ ئەمانە چەند نموونەیەکن:

پرۆتین	هێلکە، گۆشتی سور، ماسی، گۆشتی پەلەوەر،
دانەوێڵە، چەرەزات	ئەڤۆگادۆ، گوێزی هندی، دانەوێڵە چەکەرە دارەکان___ sprouts، بەرهەمە شیرەمەنیەکان
نیشاستەکان	گەنمەشامی، گەنم، جۆ، برنج، گەنمی ڕەش___ هەرزن، شۆڤان، بەزالیا و پاقلەمەنی وشک کراو، پەتاتە، پەتاتەی شیرین__ yam، کولەکەی شیرین، ئارد (پاستا، نان، شیرینیە هەویریەکان)، شەکر، (شیرینی، خواردنەوە گازیەکان... هتد).
سەوزەوات	ئەسپەرەگۆس، تەماتە، بامیَ، پاقلەمەنیە سەوزەکان، بەزالیای سەوز، برۆکلی، بیبەری شیرین، brassels sprouts ، کەلەرم، کاهو، کەرەوز ، خەیار، چەوەندەر، باینجان، سپێناخ، قارچک،

کولەکە، توور، Artichoke ، گێزەر، قەرنابیت ،
تەرەپیاز، زەنجەفیل، سیر، کەوەر، لاسقی سیر، پیاز
پیازی سور.

میوە شیرینەکان: مۆز، کشمیش، هەنجیر، خورما، مێوژ، هەڵوژەی وشک کراو، میوە وشک کراوەکان، ترێ.

میوە ترشەکان	لیمۆ، پرتەقاڵ، سندی، هەروەها میوە ترشەکانی دیکە، کیوی، هەڵوژە، ئەنەناس، مانگۆ، پاپایا، هەموو بێریەکان_ Berrles ، قۆخ ، سێو، گێلاس، هەرمێ، قەیسی.

جۆرەکانی کاڵەک و شوتی Cantaloupe, Casaba, Crenshaw, honeydew, banana melon,

زۆرینەی ژەمە نەریتیەکان: لە تێکەڵەی هەڵە پێکهاتوون. ئێمە پێمان وایە کە "ژەمی باش" بریتیە لە تێکەڵەیەکی زیانبەخشی نیشاستە و پرۆتین وەک___ گۆشت و پەتاتە، هەمبەرگر و پەتاتەی سورەکراو، یاخود پیتزای بە پەنیر. ئێمە کێشەکە خراپتر دەکەین بە بەشداری پێکردنی ژەمەکان لەگەڵ خواردنەوە گازیەکان و شیرینی: ئەم تێکەڵ کردنانە دەبێتەهۆی ترشاندن و بۆگەن کردنی خواردنەکە لە سیستەمی هەرسدا (هەروەها تێکەڵ کردنی شەکر/ پرۆتین دەبێتەهۆی درووست بوونی AGE زیان بەخشەکان___ کە لە بەشی شەکردا باسکرا لە "چوار گەورەکە"دا. فێربوونی چۆنیەتی دانانی تێکەڵەی و خۆراکی گونجاو بۆ رێجیمەکەت دەتوانێت یارمەتی تەندرووستیت بدات، هەروەک چۆن یارمەتی 'ئەندریای'دا. 'ئەندریا' ژیانە پیشەییە بەرزەکەی وەستا بەهۆی شەکەتی درێژخایەن و بەرگریە دژەخۆیی کەپێی دەڵێن lupus کە زۆر بێزاری کردبوو. پێش ئەوەی بێت بۆ بینینی من، 'ئەندریا' بۆماوەی ٥ ساڵ نەخۆش بوو، هەروەها هەموو ئەو چارەسەرانەی تەواو کردبوو کە لەلایەن پزیشکی مۆدێرنەوە پێشکەش کراوە___ بەڵام سوودی نەبووە. هانی 'ئەندریا'م دا کە تێبینی لیستی

خواردنەکانی بکات و بیهێڵێتەوە تا بزانێت ئەو شتانەی دەیانخوات چیە. لیستەکە ئەوەی ئاشکرا کرد کە خواردنەکانی "ئەندریا" پێکهاتووە لە بڕێکی زۆر لە خواردنە خێراکان (خواردنە ساختەکان). من فێرم کرد کە چۆن لە بازاڕ خواردنە ڕاستەقینەکان بکڕێت و هەروەها پێشنیارم کرد کە هەندێک ڤیتامین بەشێوەی دەرمان وەربگرێت. لەماوەی یەک هەفتەدا ئەم ژنەی__ کە ماوەی پێنج ساڵ نەخۆشی درێژخایەنی هەبوو__ هەستی بە باشتر بوونێکی زۆر کرد، وزەیەکی زیاتر و مێشکێکی ڕوونتری بەدەستهێنا، هەروەها هیوای بۆ گەڕایەوە. پاشان گەیشتە قۆناغی سەقامگیری، و وا دیار بوو کە ئیتر لەوە زیاتر باشتر نە ئەبوو.

پێشنیارم بۆ کرد کەلیستێکی تری خواردن ئامادە بکات، ئەمجارە خواردنە تێکەڵکراوەکانم لەبەرچاو گرت کە دەیخوارد. پاشان زانیمان کە بۆچی پرۆسەی چاک بوونەوەی وەستا بوو. ژەمە هەڵبژێردراوەکانی "ئەندریا" بیوەهۆی بەدهەرسی و درووست کردنی ژەهرەکان کە ڕێگری لە چاکبوونەوەی دەکرد. بۆ نموونە، ڕۆژی یەکشەممە چوو بووە دەرەوە بۆ خواردنی بەیانی و نیوەڕۆ پێکەوە، کە پێکهاتبوو لە هێلکەوڕۆن بە سەوزە (omelet) (پرۆتین و سەوزە ئاساییە، هەروەها پەتاتەی هاش براون (نیشاستە و پرۆتین ئاسایی نیە)، سەموون بە مرەبا (نیشاستە و شەکر و پرۆتین، ئاسایی نیە)، هەروەها لەگەڵ کوپێک میوە (میوە لەگەڵ ئەو هەموو خواردنەدا، باش نیە). تێکەڵ کردنی پرۆتینی هێلکە و نیشاستەی سەموون و پەتاتە خۆی بەپێی پێویست خراپە: ترشاندن لەئەنجامی تێکەڵ بوونی شەکری میوەکەوەیە، هەروەها مرەباش شتەکان خراپتر دەکات.

بەهۆی بەدهەرسیەوە، ئەم ژەمە بەهای خۆراکی بۆ "ئەندریا" دابین نەکرد، وەک ئەوەی خۆی پێی وابوو. لە هەمان کاتدا هەڵبژاردنەکەی بیوەهۆی درووست بوونی ژەهرەکان کە هەموو خانەکانی جەستەی ژەهراوی کرد بوو__ بەدڵنیاییەوە بیری لەم شتانە نەکردبوویەوە کاتێک داوای خواردنەکەی کرد بوو. لە ژەمێکی تردا، "ئەندریا" ساندوجێکی خوارد کەلە نانی گەنمی تەواوی ئۆرگانی و قەلی ئۆرگانی و کاهوی ئۆرگانی پێکهاتبوو، بەدڵنیاییەوە باشتر بوو لە نانی بەیانیەکە، کۆکردنەوەی نیشاستە (نان_ سەموون) لەگەڵ پرۆتیندا (قەل) پێکەوە کارناکەن. من دەمزانی کە چەند گرنگ دەبێت بۆ تەندرووستی ئەو، ئەگەر تێگەیشتنێکی باشی هەبوایە بۆ یاسا بنچینەیەکانی

تێکەڵ کردنی خواردن پێکەوە. من یاسا سادەکانی تێکەڵ کردنی خواردنم پێکەوە فێرکرد: سەوزە و پرۆتین، ئاساییە: سەوزە و نیشاستە، ئاساییە: پرۆتین و نیشاستە پێکەوە ڕێگە پێ نەدراون: میوە بە تەنها بخۆ.

'ئەندریا' دەستی کرد بە جێبەجێ کردنی ئەم یاسا سادانە. تەندرووستی 'ئەندریا' دەستی کرد بە بەرەوپێش چوونی بەردەوام، هەروەها بەرەو چاکبوونەوەی تەواوەتی چوو لەهەموو کێشە تەندرووستیە درێژخایەنەکانی___ و ئەوە شتێک بوو کە نەیدەتوانی بیکات، تەنانەت بەخواردنی باش و وەرگرتنی ڤیتامینیش بە تەنها تێکەڵ کردنی خۆراک بەشێوەیەکی درووست کارێکی زۆر گرنگ بوو بۆ پرۆسەی چاک بوونەوەی ئەم ژنە، و ئەمەش شتێکی جێی سەرسوڕمان نیە، تێکەڵ کردنی خواردن بەشێوەیەکی نەگونجاو دەبێتەهۆی نەخۆشی.

هەموو شتێک تەکنیکە

کاتێک خواردنی لێنراو دەخۆیت، خواردنی شتێکی خاو باشتر نیە، خواردنی کوڵاو زۆر نامۆ دەردەکەوێت بۆ سیستمی جەستەی مرۆڤ کە وەڵامدانەوەی سیستمی بەرگری دەوروژێنێت، وەک ئەوە وایە تووشی ڤایرۆسێک بوو بیت. زانا 'ئودۆ ئیراموس' نووسەری پەرتووکی Fats and oils نووسیویەتی: کاتێک خواردنی کوڵاو (یاخود مردوو) دەخورێت، کاردانەوەیەکی بەرگری لە شانەکانی گەدە و سیستمی بەرگریدا ڕوودەدات. ئەمە کارلێکێکی هاوشێوەی ئەو کارلێکانەیە کەلە هەوکردنەکان و گرێی شێرپەنجەییەکان و کەڵەکەبوونی خڕۆکە سپیەکان و ئاوساوی، هەروەها بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی شانەکانی گەدە و ڕیخۆڵەدا دەیبینین. لەئەنجامدا ئێمە تووشی ماندوویەتی دەبین دوای خواردنی ژەمەکە. وە هەمان کارلێکیش ڕوودەدات کاتێک تۆ سەرەتا بەشە لێنراوەکە پێشتر بخۆیت، تەنانەت ئەگەر نیوەی خواردنەکە شتە خاوەکە بوو بێت. بەڵام کاتێک بەشە خاوەکەت یەکەم جار خوارد، ئەم کارلێکە ڕوونادات. جوینی خواردنەکەشت گرنگە. شێوازی خواردنی زۆرینەی خەڵک بەزۆری بەم شێوەیەیە: مڵچە مڵچ دەکەن لەکاتی خواردندا و، پاشان قوتی دەدەن! نەگونجاوی شێوازی جوین دەتوانێت ببێتەهۆی بەدهەرسی، پاشان بەشداری دەکات لە درووست بوونی نەخۆشیدا. زۆرینەی خواردنە مۆدێرنەکانمان ئاسانن بۆ قوتدان، پێویستی بە

پارمەتیەکی کەمی ددانەکان هەیە (بەهۆی ڕادەبەدەر لێنان، پرۆسێس کردن و هەروەها ناوەڕۆکی چەوریەکان). بە پێچەوانەوە خواردنە ڕاستەقینەکان (خواردنە تەواو سرووشتیەکان و هەروەها بەتایبەتی خواردنە خاوەکان) زیاتر پێکهاتە و ڕیشاڵی تێدایە و پێویستیان بە جوینی زیاترە. ئەگەر بەهای خۆراکی باشت دەوێت بۆ تەندرووستیەکی باش، ئەوا پێویستت بە خواردنی ڕاستەقینە هەیە و هەروەها پێویستت بەوەیە کە بەباشی بیجویت سەرەتا، ددانەکانت بەشێوەیەکی فیزیکی هەڵدەستن بەهاڕینی خۆراکەکە بۆ پارچەی بچوک، دواتر لیکە ڕژێنەکانت ئەنزیمەکان تێکەڵ بەخواردنەکە دەکات کاتێک کە جویت، هەروەها پارمەتیدەرە بۆ پارچەپارچە کردنی خواردنەکە و پاشانیش هەرس کردنی. ئامانج لە جوین تەنها ئەوە نیە کە خواردنەکە بکەیت بە پارچەی بچووک و قوتی بدەیت. کەچی بەم شێوە نان دەخۆن. ئامانجی جوین بۆ پارمەتیدانی پرۆسەی هەرسە لەڕێگەی کەرتکردنی خواردنەکە بۆ پارچەی بچوک و هەروەها ڕووپۆش کردنی بە ئەنزیمەکانی ناو لیکە ڕژێنەکان.

وتەیەکی نوێ هەیە: ئەوەی دەیخۆیت بیخۆرەوە، هەروەها ئەوەی دەیخۆیتەوە بیخۆ. خواردنی ڕەق پێویستە هێندە بەباشی بجورێت وەک شلەی لێ بێت پێش ئەوەی قوتی بدەیت: هەروەها خواردنە شلەکانی وەک (شەربەت و سوپ) پێویستە "بجورێن" بۆئەوەی ئەنزیمەکانی ناو لیکە ڕژێنەکانت کاری لەسەر بکەن. بەها خۆراکیەکان دەست پێ دەکەن لە مێشکت و دەمتەوە. خواردنەکە بەنیازی ئەوە بخۆ کە خۆراک دەدات بە جەستەت، لەبری ئەوەی بەتاڵیی گەدەتی پێ پڕ بکەیتەوە.

دووبارە بیرکردنەوە لە ترشەڵۆکی

پاش جێهێشتنی دەم، خواردنە جویراوە ڕوپۆش کراوەکە بە ئەنزیم، بەرەو گەدە دەکەوێتە ڕێ، پاشان ئەمەش دەبێتەهۆی بەرەلاکردنی ترشی هایدرۆکلۆریک و ماددە کیمیاییەکانی دیکەی سیستمی هەرس، کە خواردنەکە زیاتر تێک دەشکێنێت پێش ئەوەی بڕوات بەرەو ڕیخۆڵە باریکە. لەڕاستیدا، هەتا ترشی هایدرۆکلۆریکی پێویست بەردەست نەبێت و هەروەها خواردنەکە تێک نەشکێت، خواردنەکە گەدە بەجێ ناهێڵێت. ئەگەر خواردنی هەرس نەکراو بۆ ماوەیەکی زۆر لە گەدەدا بمێنێتەوە، ژەهرەکان درووست دەبێت و هەروەها دەبێتەهۆی ژەهراوی بوونت. ترشی هایدرۆکلۆریکی

پێویست زۆر گرنگە بۆ پرۆسەی هەرست. زۆرینەی جار خەڵکی پێیان وایە کە هەرس کردن بەهۆی بڕێکی زۆر لە ترشـەوەیە__ کە بەزۆری پێی دەڵێن ترشـەڵۆکی گەدە، لەکاتێکـدا ئەم دەستنیشـان کردنـانە لە حـاڵەتە دەگمەنەکانـدا بـوونی هەیە، لەکاتێکـدا زۆرینەی هەرە زۆری نیشانەی نەخۆشـی ترشـەکان لە کێشـەی پێچەوانەوە سـەرچاوە دەگرێت__ کەمی هایـدرۆکلۆریک. لە ئەنجامـدا خـۆراک بەشـێوەیەکی گونجـاو هەرس ناکرێت و بۆماوەیەکی زۆر لە گەدەدا دەمێنێتەوە، بەم شێوە خواردنەکە بۆگەن دەبێت و دەبێتە تـرش. خـواردنی بـۆگەن دەبێتەهـۆی هەسـتکردن بە دڵەکزێ نەک ترشـی لە ڕادەبەدەری سیسـتمی هەرس. وەرگرتنـی دەرمـانی antacid _ دژە ترشـێتی پـێش خواردن، بۆ ڕێگری کردن لە ترشەڵۆکی گەدە، بیرۆکەیەکی باش نیە، بگرە بارودۆخەکە خێراتـر دەکـات. باشـترین چارەسـەر بـۆ ترشـەڵۆکی گەدە ئەوەیە کە ئاگـاداری ڕێسـا بنچینەکـانی تـێکەڵ کردنـی خـواردن بێـت و هەروەهـا خـواردنەکەت بەباشـی بجویـت، هەروەهـا بەکارهێنـانی ئەنزیمەکـانی هەرس وەک دەرمـان دەکرێـت یارمەتیـدەر بێـت. (تێبینـی: وەرگرتنـی ترشـی هایـدرۆکلۆریش وەک دەرمـان گونجـاوە، بەڵام ئەم ڕێکـارە تووندە پێویستی زیاتر بەخۆ ڕۆشنبیرکردن و چاودێری هەیە) زۆرینەی هەڵمژینی بەها خۆراکیەکان لە ڕیخۆڵە باریکەدا ڕوودەدەن، کاتێک خواردنەکە دەگاتە ڕیخۆڵە بچکۆلە، دەبێت هەرسکردنی گونجاوی بۆ ئەنجامدرا بێت. ڕیخـۆڵە باریکە بەهـا خۆراکیەکـان لە خۆراکەکە دەردەکات و دەیانکاتە خوێنەوە. پاشەڕۆکان دەچن بۆ ڕیخۆڵە ئەستوورە و لەش دەیانکـاتە دەرەوە. خـۆراکی بـاش هەرس نەکـراو کاتێـک دەگـاتە ڕیخـۆڵە بـاریکە کۆمەڵێک کێشە درووست دەکات. هەرسکردنی خراپ، بۆگەن بوون ترشـاندنی خـۆراک لە ڕیخۆڵەکانـدا بڕێکـی زۆر لە ژەهـر درووسـت دەکـات. گەردیلەکـانی خـۆراکی هەرس نەکراو دەتوانن بە دیواری ڕیخۆڵەدا تێپەڕن و ڕاستەوخۆ بچنە خوێنەوە. لە جۆگەی خوێندا جەستە ئەم گەردیلەی خۆراکانە بە بێگانە هەژمـار دەکـات. سیستمی بەرگری لەوانەیە هێرشـیان بکاتەسـەر. ئەم وەڵام دانەوە هاوشـێوەی هەسـتیاری خـۆراکی کلاسـیکە classic food allergy هەرس نەکردنـی خۆراکێـک بەباشـی دەتوانێـت ببێتەهـۆی هەسـتیاری پێـی. لەوەش خراپتر، هەر کـاردانەوەیەکی هەسـتیاری زیـان بە شـانەکانی ڕیخـۆڵە دەگەیەنێـت و هەروەهـا زیـاتر وای لێـدەکات کونـدار بێـت، ئەمەش دەبێتەهۆی کێشـەی بەردەوام. ڕەنگە ئەمەش ببێتەهـۆی زیادبوونی ڕێژەی هەسـتیاری

خۆراکی و چەندین کێشەی تری تەندرووستی. ئەم کاردانەوە هەستیارە بەردەوامانە دەبێتەهۆی هیلاکی و ماندوو بوونی سیستمی بەرگری، وا دەکات کە تووشی هەوکردنی نمرە کەم و درێژخایەن بێت، وەک هەوکردنی درێژخایەنی جیوب.

ئەگەر هاتو پرۆسەی هەرس بەباشی لە ریخۆڵەدا بەڕێوەبچێت، ڕێگە بە خۆراکی گونجاو دەدات بچێتەناو جۆگەی خوێنەوە، ئەم بەها خۆراکیانە پێویستە بچێت بۆ خانەی گونجاو، دواتر بچێتە ناو ئەو خانانەوە زۆرینەی جار ئەم چالاکیە پێویستی بە "بەهای خۆراکی گوێزەرەوە" هەیە (بۆنموونە هەندێک لە ترشە ئەمینیەکان) کەئەوانیش لە خۆراکەکانتەوە دێن. بە واتایەکی تر؛ بەها خۆراکیەکان بۆ چەندین مەبەست بەکار دەهێنرێت، لەوانە گەیاندنی بەها خۆراکیەکانی دیکە. ئەمە یەکێکە لە نموونەکانی چۆنیەتی کارکردنی بەها خۆراکیەکان پێکەوە، و هەروەها هۆکاری ئەوەشە کە بۆچی ناتوانیت تەنانەت یەک بەهای خۆراکیش لەدەست بدەیت. کاتێک بەها خۆراکیەکان گەیشتە خانەی مەبەست، هێشتا پێویستە بە پەردەی خانەکەدا تێ بپەڕێت. ئەگەر پەردەکە بەباشی و گونجاوی درووست نەکرابێت (وەک ئەوەی لەبەشی ڕۆن و چەوری باس کرا)، ئەوا کێشەی تازە دەردەکەوێت. بەها خۆراکیەکان دەکرێت تووشی زەحمەت ببن لەکاتی گواستنەوەیاندا بەناو ئەو پەردانەی کەلە ڕۆن و چەوری خراپ درووست بوون. (ڕۆنە هایدرۆجین کراوەکان، ڕۆنە پوختەکراوەکانی سوپەرمارکێت، خواردنە سورەکراوەکان، هەروەها چەوریە لە ڕادەبەدەر تێرکراوەکان).

کۆتا هەنگاو لە هەرسی گونجاودا، لەناوبردنی پاشەڕۆکانە، کە پێویستە هەرچی زووە بەخێرایی لەناو ببرێت. بەپێچەوانەوە، لەوانەیە ژەهرەکان دووبارە لە جەستەدا هەڵبمژرێنەوە. باشترین ڕێگا باشترکردنی فرمانی پیسایی و ڕیخۆڵەکان خواردنی ریشاڵی پێویستە، هەروەها تێکەڵکردنی گونجاوی خۆراک، و جوینی خواردنە بەباشی. ئەگەر خواردنێک هەڵبژێریت کە پێکهاتەی ریشاڵی باشی تێدابێت پاشان بیکوڵێنیت، هەندێک لە پێکهاتە ریشاڵەکەیان لەناو دەچێت لە پرۆسەی لێناندا، بۆیە دڵنیابە لەوەی کە زۆر نەکوڵێت. زۆرینەی خەڵکی نائاسودە دەبن، تەنانەت شەرمەزاریش دەبن، کاتێک باسی پاشەڕۆکانی جەستەیان دەکەن، هەست کردن بە ئاسودەیی لەگەڵ ئەم پرۆسە سرووشتیانەدا گرنگە، چونکە یەکێک لە سادەترین ڕێگاکان بۆ پێوانەکردنی تەندرووستی هەرس ئەوەیە کە ئاگاداری جوڵەی ڕیخۆڵە بیت و هەروەها چاودێری

کوالیتی پیساییەکەت بکەیت، لەڕووی پێکهاتە و بۆنەکەیەوە. زۆرینەی ئەمریکیەکان تووشی قەبزی بوون: زۆرینەی خەڵک تەنها یەک جوڵەی ڕیخۆڵەیان هەیە لە دوو ڕۆژدا، هەروەها پێیان وایە کە تەنها یەک جوڵە لە ڕۆژێکدا تەواوە. بەڵام ڕاست نیە. ئەگەر تۆ لەناوبردنێکی بەردەوام و کاریگەری پاشەڕۆکانت نەبێت، ئەوا پاشەڕۆی خۆراکەکان لە ڕیخۆڵەتدا دەمێنێتەوە، پاشان دەگەنن و ژەهراویت دەکەن. جوڵەی نموونەیی ئەوەیە دەبێت لە ڕۆژێکدا دوو بۆ سێ جار پیسایی بکرێت بەلایەنی کەمەوە، سکچوون یان قەبزی ڕەنگدانەوەی چەندین کێشەی جدیە، بەتایبەتی ئەگەر بەردەوام بوو. پێکهاتەی باش لەگەڵ سەر ئاو کەوتنی پاشەڕۆکە مانای باشی پرۆسەکەیە. غازاتە لە ڕادەبەدەرەکان (گەدە و ڕیخۆڵە) یاخود بۆنی پیسایەکەش لەوانەیە کێشەی هەرس دیاری بکات. بەئاگابە سەبارەت بە پرۆسەی دەرکردنی پیسایی، هەروەها ئەگەر کێشەیەکت هەیە، هەنگاوەکان بگرەبەر بۆ چارەسەرکردنی بە پەیڕەوکردنی ڕێنماییەکان لەم بەشەدا.

هەڵبژاردنی تەواوکەری خۆراکی گونجاو بەشێوەی دەرمان

خواردنی خۆراکی باش و هەرس کردنیان بەباشی، ڕەنگە بەس نەبێت بۆ دڵنیابوون لەوەی خانەکانت هەموو ڕۆژێک ئەو بەها خۆراکیانەی بەدەست دەگات. خۆراکە تەواوکەرەکان بەشێوەی دەرمان وەک ڤیتامین، کانزاکان و ترشە چەوریە بنەڕەتیە کوالیتیە باشەکانیش گرنگن. وەرگرتنی بەها خۆراکیەکان بەشێوەی دەرمان لە کۆمەڵگای ئێمەدا پێویستە لەبەر دوو هۆکار: یەکەم، بەهۆی کەمی سەرچاوەی بەها خۆراکیەکان لە خۆراکەوە، چڕی کشتوکاڵی بازرگانی، هەروەها خاکی لەناوچو و مردوو لەبەهای خۆراکی، هەروەها خواردنە پرۆسێس کراوەکان بەها خۆراکیەکانیان کەم کردۆتەوە لەناو خۆراکەکانماندا، هەربۆیە چیتر خواردنەکانمان بەهای خۆراکی پێویست دابین ناکەن بۆ خانەکانمان کە پێویستیانە، بۆئەوەی تەندرووست بمێننەوە. دووەم، پێویستیمان بۆ هەندێک لە بەها خۆراکیەکان بەرزبۆتەوە، بەهۆی پیس بوونی ژینگەوە، کە فشاری زیاتر دەخاتەسەر جەستە. بۆ وەڵامدانەوەی ئەم فشارانە بەها خۆراکیە بنەڕەتیەکان بەکاردەهێنرێت، بەتایبەتی دژە ئۆکسیدەکانی وەک ڤیتامین A, E, C لەگەڵ کەمبوونەوەی سەرچاوەی بەها خۆراکیەکان و بەرزبوونەوەی پێویستی بۆ

بەها خۆراکیەکان، ئایا جێی سەرسوڕمان نیە لە هەر چوار ئەمریکیەک سیانیان نەخۆشیەکی درێژخایەنی دەست نیشانکراویان هەیە؟ بەهای خۆراکی بەشێوەی دەرمان پێویستە، وەک پردێک لەنێوان ئەوەی پێویستمانە و ئەوەی لە خۆراکەکانمانەوە دێت. زۆرینەی پزیشکەکان (ئەوانەی بەتێکڕایی، تەنها دوو کاتژمێر و نیو مەشقیان لەسەر خۆراک کردووە لەماوەی چوار ساڵی خوێندنی پزیشکیدا) زۆرجار پێت دەڵێن کە تەواوکەری خۆراکی بەشێوەی دەرمان پێویست نیە__تەنها مێزێکی گرانبەهای زیاتر بەرهەم دەهێنێت. ئەو هەڵوێستەی کە زۆرینەی جار لەلایەن پزیشکەکانەوە دەگیرێتەبەر ئەوەیە کە پێت دەڵێن تۆ دەتوانیت هەموو بەها خۆراکیەکانی کە پێویستە بەدەستی بهێنیت بۆ پاراستنی تەندروستیت، بەخواردنی ڕژێمێکی هاوسەنگی خواردنە بەرهەم هێنراوە بازرگانیەکان. تۆ ئێستا دەزانیت کە ئەم بانگەشەیە بەتەواوەتی هەڵەیە.

زۆربەی لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە نزیکەی هەموو ئەمریکیەکان ڕۆژانە بڕی پێشنیازکراو لەبەهای خۆراکی وەرناگرن، زۆرینەی توێژەرەوە خۆراکیەکان (لەوانە من) لەو باوەڕەدان، لە جیهانە مۆدێرنەکەماندا، بەدەستهێنانی ئەو بەها خۆراکیانەی کە پێویستمانە بەتەنها لەڕێگەی خۆراکەوە شتێکی مەحاڵە، تەنانەت ئەگەر خواردنی کوالێتی باشیش بخۆین. لەماوەی چارەکی ڕابردوودا توێژینەوە دەریخستووە کە بۆشاییەکی گەورە هەیە لەنێوان ئەو بڕە کەمەی ئەو بەها خۆراکیانەی کە پێویستە بۆ ڕێگری کردن لەنەخۆشی کەمی بەها خۆراکیەکان nutritional _ deficiency diseases و ئەو بڕە زۆرەی ئەو بەها خۆراکیانەی کە پێویستن بۆ پاراستنی تەندروستیەکی نموونەیی بەهێزکردنی جەستەمان دژی نەخۆشیەکان بەگشتی.

خۆراکە تەواوکەرەکان بەشێوەی دەرمان یارمەتی پڕکردنەوەی کەلێنەکان دەدات لە بەها خۆراکیەکانتدا، بەتایبەتی لەو بەها خۆراکیانەدا کە بەشێوەیەکی تاکە کەس پێویستە. دواین تێبینی: تەواوکەرە خۆراکیەکان بەشێوەی دەرمان (ڤیتامین، کانزاکان....) بۆ ئەوە نیە کە خۆراکی کەم بخۆیت و ڕێجیمێکی قورس بکەیت، دەبێت بەکاربهێنرێن پێکەوە لەگەڵ خواردنی تەندروستدا. ژمارەیەکی زۆر لەخەڵکی چارەسەرکراون لە کێشە تەندروستیە درێژخایەنەکانیان، بەهۆی زیادکردنی ئەم تەواوکەرە خۆراکیانە بەشێوەی دەرمان لەپاڵ خواردنی تەندروستدا.

سەرنجی "ئەلبرێت" بدە، ئەو پیاوەی کە چەند ساڵێک لەمەوبەر داوای ئامۆژگاری لێکردم. "ئەلبرێت" نزیکەی دە ساڵ بوو تووشی خەمۆکیەکی ترسناکی بێ چارەسەر بوو بوو، زۆر شەکەت بوو لەچوونی بۆ نەخۆشخانە و کلینکەکان و پزیشکەکان، بەڵام هیچ شتێک یارمەتیدەر نەبوو بۆی، ژیانی وەک دۆزەخ وابوو، هەوڵی خۆکوشتنی دابوو. هەر لە یەکەم چاوپێکەوتنماندا بۆمدەرکەوت کەلە ڕێجیمێکی خۆراکی زۆر کەم و کورتدا دەژی، کە زۆرینەی پێکهاتبوو لە خواردنە پرۆسێس کراوەکان و هەروەها ئالودەی شەکر بوو بوو. پێشنیارم بۆکرد کە خۆی لە شەکر ڕزگار بکات و میوە و سەوزەی فرێش و خاو تێکەڵ بە ڕژێمە خۆراکیەکەی بکات. من بەرنامەیەکی تەواوکەری خۆراکی بەشێوەی دەرمانم بۆ پێشنیار کرد کە پێکهاتبوو لە چەند ڤیتامینێکی دیاریکراو و ترشە چەوریە بنەڕەتیەکان. "ئەلبرێت" گومانی هەبوو لەوەی ئەم پێشنیارە بە ڕواڵەت سادە دیارە تا جیاوازیەکی ڕاستەقینە درووست بکات. بە لەبەرچاوگرتنی ئەو ژمارە زۆرەی "پزیشکە پسپۆڕەکان" کە "ئەلبرێت" چاوی پێیان کەوتبوو، کەمتر لە هەفتەیەک پاش دەستپێکردنی بەرنامە خۆراکیە تەواوکەرەکان، "ئەلبرێت" پەیوەندی پێوە کردم تا بڵێت هەست دەکات کە بارێکی قورسی لەسەر لاچووە. هەروەها چیتر مەیلی بۆ خۆکوشتن نەماوە. بەدرێژایی ئەو چەند ساڵەی چارەسەری خەمۆکی، من یەکەم کەس بووم پێشنیاری ئەوەم کرد کە لەوانەیە هۆکاری نەخۆشیەکەی بەدخۆراکی بێت. لەڕاستیدا، بەدخۆراکی هۆکاری سەرەکی خەمۆکیە (هەروەها بەنزیکەیی هۆکاری هەموو نەخۆشیەکانی تریشە).

هەرچەندە "ئەلبرێت" پێش ئەوەی منیش ببینێت تەواوکەری خۆراکی بەشێوەی دەرمان بەکاردەهێنا، بەڵام جۆری هەڵەی بەکارهێنابوو (ئەوانەی کەچالاکی بایۆلۆجیان نزم بوو، ئەمەش مانای ئەوە بوو کەجەستە بەئاسانی نەیدەتوانی هەڵیان بمژێت، یاخود بەکاریان بێنێت). لەکۆتایدا، چالاکی بایۆلۆجی گرنگە بۆ زانینی ئەوەی کە ئایا تەواوکەرە خۆراکیەکان کاریگەریان دەبێت یاخود نا. کاتێک دەزگاکانی وەک سەنتەرەکانی نەخۆشی و کۆنترۆڵ و قەدەغەکردن و هەروەها ئەکادیمیای نیشتمانی زانستەکان توێژینەوەیەکی بەرفراوانیان لەنێو دانیشتواندا ئەنجامدا بۆ پێوانەکردنی سوودەکانی بەکارهێنانی تەواوکەرە خۆراکیەکان، بەڵام شکستیان هێنا لە دۆزینەوەی تەنانەت سوودێکیش، چونکە زۆرینەی خەڵکی تەواوکەری خۆراکی کوالیتی خراپ بەکاردێنن.

کـوالیتی هەمـوو شـتێکە لەتەواوکەرە خۆراکیەکانـدا (supplements)، هەروەک خۆراک. بـۆ "ئەلبرێـت"، کوالیتی تەواوکەرە خۆراکیەکـان (کە ئاسـتێکی بەرزی چـالاکی بـایۆلۆجی هەبێت لەسـەر ئاسـتی خـانەیی) جیـاوازیەکی گەورەی درووسـت کـرد. وەک ڕاوێژکارێکی تەکنیکی کۆمپانیاکانی ڤیتـامین، دەتـوانم ئەوەتـان پێ بڵێم کە هەمـوو ئەو بەرهەمە ڤیتامینـانەی کە لە بازاڕەکـانی ئەمـڕۆدا هەیە، کـوالیتی خـراپە. ڕاپـۆرتێکی لێکـۆڵینەوەی NBC's today کەلە سـاڵی ١٩٩٠ پەخشـکرا، ئەوەی نیشـاندا کە لە ٣٦%ی برانـدەکانی مەڵتـی ڤیتـامینە تاقیکراوەکـان بەزوریـی نـاتوێنەوە بـۆئەوەی هەڵبمـژرێن، و هەروەهـا جەسـتە بەکاریـان بهێنێـت. لەڕاسـتیدا، هەندێکیشـیان هەر ناتوێنەوە بەهیچ شێوەیەک: ئەم کوالیتی خراپانە تەنها بەناوبانگترین براندەکان لەخۆ دەگرێت. ژمـارەی براندە شکست خواردووەکـان دەکرا زۆر زیـاتر ببێت ئەگەر بێتـو هەمـوو براندە بچوکەکـان بپێورێن. تـاقیکردنەوەکەی NBC's هەروەهـا ڕێـگەی بە حەبێـک دا بـۆ تـوانەوە بۆمـاوەی کاتژمێرێـک. بەکارهێنـانی کـاتێکی زیـاتر (هەروەهـا گونجـاو)ی ٤٥ خـولەکی ڕەنـگە ببێتەهـۆی شکسـتی نیـوەی براندە تاقیکراوەکـان. بەنزیکەیـی هەمـوو براندەکانی ڤیتامینەکـان هـیچ سـودێک بە جەسـتەت ناگەیەنن، بەڵام هێشـتا زۆرینـەی خەڵکـی بەکاریـان دەهێنێـت. یەکێـک لە هۆکارەکـانی ئەوەی کە ئەم براندانە شکسـتیان هێنـاوە ئەوەیە کە پڕن لە مـاددەی زیـادکراو، کە دەتوانێـت نیـوەی قەبارەی حەپەکە پێک بهێنێت. ئەم ماددە زیادکراوانەش بەکاردەهێنرێن وەک پڕکەرەوە، پێچەرەوە، ڕۆنی چەورکردن، ڕەنگ، مـاددەی پارێزەر، بەڵام ئەم مـاددانە دەتـوانن ببنە کێشـەی ڕاسـتەقینە__ نەک تەنهـا خۆیـان هەڵدەقورتێنە توانـای تـوانەوەی حەپەکـان و هەڵمژینـی بەهـا خۆراکیەکـان، بەڵکـو چەنـدین مـاددەی پـیس و مـاددەی هەسـتیاری بەجەسـتەت دەناسـێنن. زۆرینـەی ئەو ڤیتامینـانەی ئەمـڕۆ کە لە بـازاڕدان مـاددەی پێکهێنراون و هەروەها زۆرینەی جاریش پاشماوەی نەوت لە درووست کردنیاندا هەیە. هەنـدێک لەم گەردیـلە پێکهێنـراوانە بەشـێوەیەکی بنەڕەتـی جیـاوازن لە ڤیتـامینە سرووشتیەکان، کە کاریگەری لەسەر توانای جەستەت هەیە بۆ سوود وەرگرتن لێیان. بـۆ نمـوونە ڤیتـامین E دەسـتکرد لەڕووی بـایەلۆجیەوە کەمتـر چـالاکە بە بەراورد بە ڤیتامین E کەلە سەرچاوەی سرووشتیەوە درووست بووە. بێتا__ کارۆتینی دەستکرد لەڕاسـتیدا دەتوانێـت ببێتەهـۆی کەمـی لە کارۆتینەکـانی تریشـدا. بەهـا خـۆراکیە

تەواوکەرەکان بەچەندین کوالێتی و نرخی جیاواز بەردەستن. بەهۆی جۆراوجۆری پرۆسەی دروستکردنەکان کەبەکاردێت بۆ دروستکردنی ئەم بەها خۆراکیە تەواوکەرانە. هەر براندێک تایبەتمەندی و بیۆ چالاکی جیاواز دەخاتەڕوو. هەوڵدان بۆ دەستنیشانکردنی براندێکی ڤیتامین دەکرێت جێی سەرسوڕمان بێت. بۆمدەرکەوت کە بەراوردکردنی دوو براندی جیاواز لەهەمان لیستی پێکهاتەکاندا مەحاڵ بوو، چونکە چۆنیەتی دروست بوونی ئەم پێکهاتانە گرنگن، ڕێک وەک ئەوەی کەلەسەر ناونیشانەکە نووسراوە. مەگەر ئەوەی کە خۆت کیمیاگەر بیت و بزانیت بەتەواوەتی تەواوکەرە خۆراکیەکان supplement چۆن دروست دەکرێن (هەروەها جەستە چۆن بەها خۆراکیەکان میتابۆلیز دەکات)، جیاوازی کردن لەنێوان دوو بەرهەمی چوونیەک کە بەڕووالەت لەیەک دەچن مەحالە. کوالێتی سەرەتایی، شێوەی کیمیایی، تەمەنی پێکهاتەکان، چۆنیەتی چارەسەرکردنیان (ئەگەر بکەونەبەر شێ، گەرمی، ڕووناکی، ئۆکسجین، یاخود ئەگەر نەکەونە بەریشی لەماوەی عەمبارکردن و دروستکردنیاندا). هەروەها ئەو ماددە کیمیاییانەی دیکە کە تێکەڵ دەکرێت لەگەڵ هاوکێشەکەدا کاریگەری تەواوەتیان هەیە لەسەر چالاکیە بایۆلۆجیەکانی کۆتا supplement ەکان.

کاتێک کەلە هەستیاریە کیمیاییە لە ڕادەبەدەرەکەم چاک بوومەوە، نەمدەتوانی زۆرینەی ڤیتامینەکان وەربگرم، بەهۆی پیسبوونی کیمیاییەوە لەڤیتامینەکاندا. تەواوکەرە ڤیتامینەکان (vitamin supplements) زۆر گرنگن لە پرۆسەی چاک بوونەوەدا. بەڵام سەرەتا پێویست بوو ئەو حەبانە بدۆزمەوە کە لەڕووی چالاکی بایۆلۆجیەوە پاک و خاوێن بن و پیس نەبووبن. پیس بوونەکان لەزۆربەی حەبەکاندا (کەمتر نەخۆشی خست)، هەروەها باج دەخاتەسەر ئەو کەسانەی کە تەندروستن، تەنانەت ئەگەر لێشی بێئاگا بن.

گەڕان بەدوای ئەو دامەزراوانەی کە پێکهاتەی کوالێتی باش بەکاردێنن، شانبەشانی مەشقی دروستکردنی باش زۆر گرنگە. زۆرینەی ئەو supplementانەی کە ئەمڕۆ لە مارکێتەکاندا هەن بێسوودن، چونکە زۆرینەی ئەوەی لەسەر پاکەت یاخود قتوی supplementەکە نووسراوە لە حەبەکەدا بوونی نیە، هەروەها زۆربەشیان بگرە ژەهراوین ــــ پیسبوون بەهۆی ماددەکانی وەک کانزای قورس، پاشماوەی توێنەر،

دەرمــانی مێرووکــوژ، ڕەنگــی دەســتکرد و ئەو مــاددانەی دەبنەهــۆی هەســتیاری. تەواوکەرە خۆراکیەکانی مارکێتەکان ڕێک نەخراون: نابێت متمانە بە حەبە ڤیتامینەکان بکەیت مەگەرئەوەی بزانیت چۆن درووست دەکرێن. تەنانەت پرفرۆشترین براندەکانی ڤیتامینیش شتێک نیە کە خۆم بەکاری بهێنم یاخود بۆ کەسانی دیکەی پێشنیار بکەم. هەرچەندە تۆ ناتوانیت متمانە بە لیستی پێکهاتەی سەر قتوی ڤیتامینەکان بکەیت، من پەرەم بە چەنــد یاســایەکی لەبــار و ئاســان داوە کە یــارمەتیم دەدات بەخێرایــی هەڵسەنگاندن بۆ کــوالیتی ڤیتامینەکــان بــکەم (vitamin supplements). ســەرەتا، بیپشکنە بزانە پێکهاتە هەرزانەکان دەتوانرێت لەسەر لیستی پێکهاتەی قتوەکە دیاری بکرێت. پێکهاتەی هەرزان بەزۆری ئاماژە بەوە دەکات کە بەرهەمەکە کوالێتیەکەی بەرز نیە، ئایا تێچووەکەی گرنگە؟ بەڵێ، چونکە کرینی پێکهاتە پاکوخاوێنەکان کەلە فۆرمە چالاکیە بایۆلۆجیەکاندان تێچووی زیاتری دەوێت. بۆ نموونە، کاربۆناتی کالیسیۆم یەکــێکە لەو پێکهاتــانەی کەلە زۆربەی هاوکێشــە کانزاییەکانــدا بەکاردەهێنرێــت، وا پێویســت دەکــات کە کالیســیۆم دابــین بکــات، و بە پــلەی دیــاریکراو کاردەکــات، بەڵام بەشێوەیەکی ناچالاکانە. پێکهاتەکانی وەک ســیتراتی کالیســیۆم، فورمارایتی کالیسیۆم، مــالاتی کالیســیۆم (calcium malate) لەبــواری بایۆلۆجیــدا زیــاتر چــالاکن و هەڵبژاردەیەکی باشتریشن. لەگەڵ ئەوەشدا زیاتر گرانترن.

زۆرینەی جار بەکارهێنەرێکی ناڕۆشنبیر بەدوای حەبێکی کالیسیۆم دا دەگەڕێت لەسەر بنەمای نرخ، یاخود شێوەکەی، بڕی ئەو کالیسیۆمەی کە تێیدایە، لەبری ئەوەی ڕەچاوی پێکهاتەی کیمیایەکەی، یاخود چالاکیە بایۆلۆجیەکەی بکات. گرنگیدان بەپێکهاتە کیمیایەکان گرنگترە، هەندێک لە فۆرمە کیمیایەکان باشترن لەهەندێکی تر، بەهۆی باشتربوونی bioavailability یانەوە. ئەبێت ئەوانەی لاوازن دووریان بخەیتەوە. لە خوارەوە چەند ڕێنماییەک هەیە بۆ هەڵبژاردنی کوالێتی کانزاکان بەشێوەی دەرمان.

زیندەچالاکی لاواز	زیندەچالاکی نموونەیی	زیندەچالاکی مامناوەند
کاربۆنات (وەک	ئەسکوربات_ascorbate	ئەمینۆ _aminoate
کالیسیۆمی کاربۆنات)	سیترات _ citrate	chelate
ئۆکسید (وەک ئۆکسیدی	فومارات _ fumarate	گلوکۆنات _ gluconate
کبریت _ sulfate	malate	
فۆسفات	picolinate	
	Succinate	
	تەرتەریک _ tartrate	

ئێستاش سەیرێکی ڤیتامینەکان بکە. ئاسانترین رێگاش پشکنینی ڤیتامین B یەکانە، بەتایبەتی ڤیتامین B2 و هەروەها B6. لەهاوکێشە کوالیتی بەرزەکاندا، ڤیتامین B2 (riboflavin) هەروەها شێوەی زۆر گرانتر و زیندەچالاکی زیاترە: ریبۆفلاڤین فۆسفات_ ٥ . بەهەمان شێوە، ڤیتامین B6 (pyridoxine hydrochloride) هاوکێشەیەکی کوالیتی بەرزە، هەروەها پێکهاتووە لەفۆرمی گران و زیندەچالاکی بەرز: (pyridoxine nydrocaloride .

هیچ رێگایەکی گرەنتی کراو نیە بۆ پشکنینی بەرهەمێکی ڤیتامین جگە لەوەی کە بەتەواوەتی بزانیت ئەو بەرهەمە لەچی پێکهاتووە: تەمەنی پێکهاتەکانی چەندە: چۆن دەخرێنە کەشتیەکانەوە و چۆن هەڵدەگیرێن و چۆن عەمبار دەکرێن: هەروەها چەندێک پاکن. بەڵام خۆت ئەم چەند هەنگاوە بگرەبەر کە نزیکترت دەکاتەوە لەکرینی بەرهەمێکی کاریگەر، (بەرهەمە ڤیتامینەکان کەخۆم بۆ بەکارهێنانی خۆم دیاریم کردووە دەتوانیت لە پاشکۆی C دا بیاندۆزیتەوە).

هەڵبژاردنە بەتامەکان

ئەو بژاردانەی کە رووبەرووی دەبیتەوە لەکاتی دیاریکردنی رژێمێکی خۆراکیدا، هەموو رۆژێک لەسەر بنەمای تێکەڵ بوونی پێکهاتە خۆراکیەکانی هاوسەنگی خۆراکەکانە، لەگەڵ تامە کەسیەکانی خۆت. تام بەدەست دەهێنرێت، هەروەها بەرادەیەکی زۆر بەندە لەسەر ئەوەی کەئێمە لەگەڵ چیدا راهاتووین. تامێکی تازە دەتوانرێت بەئاسانی بەدەست بهێنرێت لەرێگەی خواردنی شتێکی نوێوە، بۆماوەی

چەند هەفتەیەکی کەم. بۆم دەرکەوت کەمن تامی زۆر خواردنی بێکەڵکم کەبۆ خۆشی بەکارم دەهێنان، لەگەڵ ئەوەی تام و لەزەت بینین لەخواردن گرنگن (هەروەها لەڕووی دەروونییەوە بەسوودە)، بڕێکی زۆر لەخواردنی تەندرووستیش لەزەت بەخشە بۆ خواردن، ژیانە مۆدێرنە خێرا و بەرهەمدارەکەمان تێکەڵ بووە بەزانیاریە هەڵەکان دەربارەی بەها خۆراکیەکان، کە دەکرێت هەڵبژاردنە ڕاستەکان قورس بکات تاوەکو بەها خۆراکیە دروستەکان بناسینەوە. ئەم شێوازە ژیانە دەبێتەهۆی درووستبوونی داواکاری لەسەر خواردنە پرۆسێس کراو، ئامادەکراو، خێراکان، بەبێ ڕەچاوکردنی دۆخی ئابووری، یاخود ئاستی پەروەردەیی. زۆرینەی دایک و باوکەکان لەهەموو کاتێک زیاتر کاردەکەن بۆ پاڵپشتی کردنی خێزانەکانیان، لەکاتێکدا زۆر بەکەمی لەماڵەوە دەمێننەوە تا ئاگاداری باخچەکەیان بن، یاخود خواردنی تەندرووست لە ماڵەوە ئامادە بکەن. زۆرێک لە ئێمە تەنانەت چیتر لەماڵەوە نان ناخۆین. بەڵکو لە کافتریا و چێشتخانە و زنجیرە چێشتخانەی خواردنە خێراکان نان دەخۆین، کە خواردنی پرۆسێس کراو بنەمای شوێنەکەیە.

ئەو خواردنەی کەدوێنێ خواردمان، هێشتا ئەمڕۆش کاریگەری هەیە لەسەرمان، و ئەو خواردنەی کەلە ژەمی دواتردا دەیخۆین، کاریگەری دەبێت لەسەر هۆشیاری، ئاستی وزە و هەروەها توانای بیرکردنەوەمان، هەروەها کاریگەری لەسەر فێربوون و بیرەوەری و هەوەس و ڕەفتارمان دەبێت. تەندرووست بوون بە تەندرووستیش مانەوە لەگەڵ ڕژێمێکی خۆراکی لە خواردنە پرۆسێس کراوەکان، کە پڕە لە شەکر و ڕۆنی پرۆسێس کراوە شتێکی مەحاڵە، تۆ ئەو شتەیت کە دەیخۆیت: ژیان و تەندرووستیت بەندە لەسەر ئەو خۆراکانەی کە هەڵیدەبژێریت. بەدرێژایی ژیانت تۆ ڕووبەڕووی ئەم بژاردانە دەبیتەوە لە هەموو ژەمێکدا، لەبەرئەوە لە خۆتی بگرە!

ئێستا تۆ دەزانیت کەچۆن باش و خراپ هەڵبژێریت. "چوار گەورەکە" واز لێ بێنە، خواردنە ڕاستەقینە زیندووەکان بخۆ و بەو شێوازەی کە سرووشت دابینی کردووە، هەروەها بەها خۆراکیە تەواوکەرە کوالیتی بەرزەکان بەکاربهێنە (supplements)، بۆ چوون بەرەو ئاراستەیەکی ڕاستی ڕێگەچارەی بەهای خۆراکی، دەست بکە بەپێدانی ئەو بەها خۆراکیانە بە خانەکانت کە پێویستیانە، هەموو ڕۆژێک، هەروەها خانەکانیش بە تەندرووستیەکی باش سوپاست دەکەن.

٦

ڕێگاچارەی ژەهر

تەندرووستی ئێمە تەنها لەلایەن مادده کیمیاییە کوشندە تاکەکان یاخود ژەهرەکانەوە هەڕەشەی لەسەر نیە__ بەڵکو زیاتر لەلایەن ئەو بارە ژەهرە کیمیاییەوە هەڕەشەی لەسەرە کە مرۆڤ دەبێت بەرگەی بگرێت.

دکتۆر جۆزیف د. بیسلی

ڕاپۆرتی Kellogg

هەموو ڕۆژێک جەستەمان لە دەرەوە و ناوەوە لەژێر هێرشدایە. ئێمە زیاتر لەهەر کاتێکی دیکە ڕووبەڕووی ژەهرە کیمیاییەکان و ژەهرە دەستکردەکانی مرۆڤ دەبینەوە لە ژیانماندا. ئێمە لاواز بووین بەهۆی سترێسە درێژخایەنەکان، کەمی ڕاهێنانی وەرزشی، هەستیاری، هەروەها خواردنی خۆراکی هەڵە، بەڕێگای هەڵە، لەم ڕێگایانەدا، ئێمە زۆرینەی جار سیستمی بەرگریمان وێران دەکەین، هەروەها دوژمنی ژەهراوی بانگێشت دەکەین بۆناو جەستەمان. ئەگەر دوژمنەکان زاڵ بوون بەسەرماندا، ئەوا ئێمە هەرەس دەهێنین بەبێ ئەوەی تەنانەت درک بەهێرش بەرەکانیش بکەین. ژەهراوی بوون__ لەڕێگەی ئەو ژەهرانەی کەلە دەرەوە دێنە ناو جەستەمان، و یاخود ئەوانەی کە لە ناوەوەی جەستەی خۆماندا دروست دەبن، یەکێکە لەو دوو هۆکارەی کە دەبنەهۆی بەدفرمانی خانەیی (cells malfunction): بیرت بێت، کە ژەهراوی بوون یەکێکە لە دوو هۆکارەکەی نەخۆشی. بۆ ڕێگری کردن یاخود پێچەوانە کردنەوەی نەخۆشی، پێویستە بەرکەوتنمان بە ژەهرەکان سنووردار بکەین و هەروەها ئەوە بدەین بە جەستەمان کە پێویستیەتی تا خۆیان خۆیان لە ژەهرەکان دەرباز بکەن. بۆ خۆشبەختی، زۆرینەی ئەم پرۆسەیە لەژێر کۆنترۆڵی خۆماندایە. بۆ بەدبەختی، داگیرکەرەکان لەهەموو شوێنێکن__ بەتایبەتی ماڵەکانی خۆمان__ و زۆرینەی جار دۆزینەوەیان قورسە.

دۆزەخێکی زیندوو

کاتێک تەلەفۆنی پیاوێکم وەرگرت کە ناوی "دەیڤد" بوو، کە لەشی لە بەرامبەر جەنگی دوژمنێکدا دۆڕا بوو، کە نەیدەزانی چیە. "دەیڤد" ووتی: "هیچ بیرۆکەیەکم نیە کە تۆ کێیت، یاخود من بۆچی پەیوەندیم پێوە کردوویت، بەلام من وا خەریکە خۆم دەکوژم". مێشکم دەستی کرد بە پێشبڕکێ کردن و ترسەکەم زیادی کرد، دەستم کرد بە درێژترین گفتوگۆی تەلەفونی ژیانم___ چوار کاتژمێر و نیو لەژیانی پێش ئەوەی کێشەکانی سەرهەڵبدات، "دەیڤد" هاوبەش بوو لە کۆمپانیایەکی گەورەی ڕیکلامکردن لەشاری نیویۆرک. داهاتێکی باشی پەیدا دەکرد و لە شوێنێکی نایابدا دەژیا: ژنەکەی کەسێکی ناسراو بوو، و منداڵەکانی لە قوتابخانەی تایبەت دەیانخوێند. ژیانی زۆرباش بوو___ تا ئەوکاتەی تووشی بێ هێزی و شەکەتی بوو. "دەیڤد" چوو بۆ بینینی پزیشکەکەی، کە چەندین هەزار دۆلاری بۆ پشکنینەکان سەرف کرد، تەنها بۆئەوەی ئەوە ڕابگەیەنێت کە لەتەندرووستیەکی زۆرباشدایە. تاکە پێشنیاری پزیشکەکە ئەوە بوو کە "دەیڤد" بەسەختی کاری کردووە و پێویستە پشوویەک وەربگرێت. هەر بۆیە "دەیڤد" و هاوسەرەکەی خانوویەکیان لە "هاوای" بە کرێ گرت و بۆماوەی دوو مانگ لەوێ مانەوە.

بەلام پشووەکە یارمەتیدەر نەبوو، "دەیڤد"یش بەرەبەرە هەستی بەخراپتر دەکرد، تووشی هەستیاریەکی مەترسیدار بوو، هەروەها لەگەڵ کێشەی دەماری و دەروونی، هەر بۆیە ڕاوێژی بە پزیشکی زیاتر کرد. پیاوێکی دەوڵەمەندی وەک "دەیڤد" ڕۆیشت بۆلای باشترین پزیشکی گرانبەها: بەلام ئەوانیش هیچ شتێکی هەڵەیان نەدۆزیەوە. هەربۆیە ناردیان بۆلای پزیشکی دەروونی، زۆرینەی جار ئەگەر پزیشکەکان لەوە تێنەگەن کە چی هەڵەیە، نەزانیی خۆیان بە هەڵە نازانن، بەڵکو لەبری ئەوە وا دادەنێن کە نەخۆش خۆی خەیاڵی کێشە دەکات. پزیشکە دەروونیەکەی "دەیڤد"یش سەرلێشێواو بوو، هەربۆیە ناردیەوە بۆ لای پزیشکەکەی. بەدرێژایی کات، نیشانەکانی هەستیاری و شەکەتی "دەیڤد" خراپتر بوون: نەیتوانی بەردەوام بێت لەکارکردن و ناچارکرا دەست بکێشێتەوە لە کۆمپانیاکەی. لەکۆتایدا، "دەیڤد" نێردرا بۆ کلینکی ژینگە ناسێک، کە پزیشکێکی تایبەتمەند بوو بەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی ژینگەوە درووست دەبن. ئەم پزیشکە "دەیڤد"ی بەوە دەستنیشان کرد کە تووشی چەندین نەخۆشی بووە، وەک

چەندین جۆری هەستیاری، نەخۆشی شەکەتی درێژخایەن. هەروەها هەستیاری لەڕادەبەدەری کیمیایی. ئەو ووتی "دەیڤد" بەڕادەیەک تووشی هەستیاری کیمیایی بووە کە ناتوانێت لە شوێنێکی زۆر پیسی وەک نیویۆرکدا ژیان بەسەر ببات، و پێشنیازی بۆ کرد کە بچێت بۆ شوێنێک کە هەواکەی پاکتر بێت. "دەیڤد" خێزانەکەی هەڵگرت و ڕۆیشتن بۆ کێڵگەیەکی دابڕاو لە دەرەوەی "سانتافی"، "نیو مەکسیکۆ". کێشەکانی "دەیڤد" بەرەو خراپتر چوو: بەشێوەیەکی ترسناک تووشی پەستی و بێزاری بوو، هەروەها تووشی تووڕەبوونی چەند بارە دەبوو. "دەیڤد" خۆی لەناو کابوسێکی بێ کۆتادا بینیەوە، هەروەها خێزانەکەشی بەهەمان شێوە گیرۆدەی بوون. کاریگەریە تێکەڵەکانی چوون بۆ شوێنێکی دوورە دەست، هەروەها تووڕەبوونە زۆر دووبارە بووەکانی "دەیڤد" و خەمۆکیە خراپەکەی، زۆر زۆر بوو بۆ ژنەکەی، هەر بۆیە "دەیڤد"ی بەجێ هێشت و منداڵەکانیشی لەگەڵ خۆیدا برد بوو.

هەموو ئەو شتانەی کە بۆ "دەیڤد" گرنگ بوون ڕۆیشتن، ئەو دابڕێندراو و خەمۆک و تەنها بوو. هەر بۆیە مەیلی خۆکوشتنی بۆ درووست بوو. لەوکاتەدا، بەهۆی ئامۆژگاری هاوڕێیەکیەوە، پەیوەندی بەمنەوە کرد بوو، هەر لەوکاتەدا کە "دەیڤد" پەیوەندی پێوە کردم بەشێوەیەکی گشتی زانیم کێشەکەی چیە، دەستنیشانکردنی هەموو نەخۆشیەک ئاسانە، لەبەرئەوەی تەنها یەک نەخۆشی بوونی هەیە: بەدفرمانی خانەکان، بە کێشەکەی "دەیڤد"دا وا دیاربوو کە ژمارەیەکی زۆر لە بەدفرمانی خانەیی ڕووی داوە، ئەوە ئەو شتە بوو کەمن باش لێم دەزانی. پرسیارە گرنگەکان ئەمانە بوون: بۆچی تووشی بەدفرمانی بوون، و چۆن بیانگەڕێنینەوە بۆ ئەنجامدانی فەرمانە ئاساییەکانی خۆیان؟ پاش چوار کاتژمێر لە گفتوگۆکەمان، "دەیڤد" زانیاریەکی زۆر گرنگی پێشکەش کردم کە وەڵامەکەی پێدام، ووتی زۆر حەزی لە ماسی توونەیە، بە جۆرێک کە ڕۆژی دوو قتوی لێ دەخوات (ماسی لە قتونراو)، ئەم لێدوانەی "دەیڤد" زەنگێکی ئاگادار کردنەوەی لەمێشکمدا دانا، لەبەرئەوەی ماسی قتوی تونا بڕێکی زۆر جیوەی تێدایە___ کانزایەکی زۆر قورسی ژەهراوی کە خانەکان ژەهراوی دەکات، و ئەنزیمە سەرەکیەکان لەکاردەخات، دەبێتەهۆی ژمارەیەکی زۆر کێشەی جەستەیی و ئەقڵی، لەوانە مەیلی خۆ کوشتن. پیس بوونی جیوەیی لەزەریاکانماندا (بەرەبەرە کۆ دەبێتەوە) لەماسیدا، بەتایبەتی لە ماسیە گەورەکاندا چڕ دەبێتەوە وەک ماسی توونە.

لەراستیدا، ماسی قتوی تونا بە تێکڕایی بڕی پێویستی ڕۆژانەی لەجیوە لەخۆگرتووە، "دەیڤد"یش بەنزیکەیی هەموو ڕۆژێک دوو قتو ماسی توونەی خواردووە. بەرکەوتنی بەردەوامی ژەهراوی لەم شێوە دەبێتەهۆی کەڵەکەبوونی زیندەیی ژەهراوی (bioaccumulation)، هەر بۆیە دەستم کرد بە گومانکردنی ئەوەی کە ژەهراوی بوون بەجیوە ڕەگی کێشەکانی "دەیڤد"ە. بەرکەوتنەکەی بەجیوە کۆتایی نەدەهات لەگەڵ خواردنی توونەدا: "دەیڤد" چەندین پڕکردنەوەی ددانی هەبوو بەماددەی زیوی (silver amalgam) و ئەم پڕکردنەوانە لە ٥٠% ی لە جیوە پێکهاتووە. پڕکردنەوەی ددانەکانی و (هەروەها لەگەڵ ماسی قتوی توونا) "دەیڤد"ی خستەبەر ژەهراوی بوون بەبڕێکی کەم لەجیوە بۆ زۆرینەی تەمەنی، لەکۆتایدا، ئەو پوشانەی کە پشتی وشترەکەیان شکاندبوو نەشتەرگەریەکی ددان بوو. "دەیڤد" ناچاربوو ئەو پڕکردنەوە کۆنانەی ددانەکانی لابەرێت، دواتر لەماوەی ئەم نەشتەرگەریەدا بەهۆی خراپی تەکنیکی پزیشکی ددانەکەوە "دەیڤد" تووشی ئاستێکی بەرزی ژەهراوی بوون بە جیوە بوو. ئەم ئاستە بەرزەی ژەهراوی بوون و ئاستە نزمە درێژخایەنەی ژەهراوی بوون بەجیوە بەهۆی پڕکردنەوەی ددان و ماسی توونەوە کە چەندین ساڵ تووشی "دەیڤد" بوو بوون، تێکەڵ بەیەک بوون، ئەمەش زۆر زۆر بوو تا جەستەی "دەیڤد" بەرگەی بگرێت. "دەیڤد" کەوتە بارێکی پڕ ژەهرەوە و خانەکانی بەشێوەیەکی مەترسیدار دەستیان کرد بە بەدفرمانی. "دەیڤد" تەندرووستی دارما، شەکەتی درێژخایەن، کێشەی سۆزداری، مەیلی خۆکوشتن، هەموو نیشانەی ئەوبارە ژەهرە بوون کە تووشی بووبوو. من پێشنیاری تەواوکەری خۆراکیم کرد بەشێوەی دەرمان (supplements) کە یارمەتی توانای سرووشتی جەستەیی "دەیڤد" دەدات لە لابردنی ژەهرەکاندا، هەروەها گەرام و پزیشکێکی پسپۆرم لە بواری لابردنی ژەهری جیوەدا دۆزیەوە. دوابەدوای ئەوەی "دەیڤد" لە ژەهراوی بوونەکەی بە جیوە چاک بوویەوە لەرێگەی پرۆسەیەک کەپێی دەوترا chelafion ، کە ماددەیەکی کیمیایی بەکاردەهێنرێت بۆ کارلێک کردن لەگەڵ جیوەکە و پاشان لە لەش دەردەکرێت، لەکۆتایدا توانی بگەڕێتەوە سەر ژیانی ئاسایی خۆی و پیشەکەی و لە هەمووشی گرنگتر بۆلای خێزانەکەی.

بەهێواشی دەیکوژێت

"دەیڤد" نموونەیەکی باشی بەرکەوتن بە ژەهرێکی زۆرە لە کۆمەڵگا مۆدێرنەکەماندا. بەشێوەیەکی درێژخایەن تووشی ژەهرێکی دیاریکراو بوو بوو (جیوە)، کە بەهێواشی لە خانەکانیاندا کەڵەکە دەبوو. بەشێوەیەکی کرداری لاواز و هەستیاربوو بوو بەهۆی ئەم ژەهرەوە، لەناکاو تووشی برێکی زۆر لەم ژەهرە بوو کە پاڵی پێوەنا بۆ لێواری مەرگ. هۆکارێکی دیکە بۆئەوەی ڕەچاوی بکەیت بیۆکیمیای تایبەتی "دەیڤد"ە: لەوانەیە بە هەستیاریەکی زیاتر بە جیوەوە لەدایک بووبێت، بە بەراورد بەکەسانی دیکە. بە کردار هەموو ئەمریکیەکان ئێستا لەژێر بارێکی ژەهری زۆردان. جێی سەرسامی نیە دانیشتوانەکەمان ڕۆژ بە ڕۆژ نەخۆشتر و نەخۆشتر دەبن، بەرکەوتنە بچوکە ڕۆژانەکان بە ژەهرە (لەسەرچاوە باوەکانی وەک breakfast cereal ، هەویری ددان، شامپۆ، سابوون، عەتر، بۆیەی قژ، ڕۆژنامە، گۆڤار، دوکەڵی سەیارە، فەرش و کومبار، دۆشەکی تازەی سیسەم، پاکردنەوە بە هەڵم dry cleaning یاخود ژووری نووستنی تازە بۆیەکراو)، هەتا بێت زیاتر و زیاتر دەبێت، هەروەها تەنانەت توانای جەستەت بۆ لابردنی ژەهرەکان لاواز دەکات، ئەمەش دەبێتەهۆی کەڵەکە بوونی ماددە کیمیاییەکان تا ئاستێک کە نەخۆشت دەخات.

ژەهرە دەستکردەکانی مرۆڤ لەئەمرۆدا زۆر بڵاوبوونەتەوە کە خۆلادان و خۆ دوورخستنەوە لێیان مەحاڵە، گرنگە لەکوێ دەژیت یاخود چی دەکەیت. لەماوەی ١٠٠ ساڵی ڕابردوودا، دەیان هەزار ژەهری دەستکردی مرۆڤمان بە ژینگەکەمان ناساندووە، دواتر بەشێوەیەکی گەورە گۆڕانی بەسەردا هاتووە. جەستەمان لەڕووی بۆماوەییەوە وا دیزاین نەکراوە تا مامەڵە لەگەڵ ئەم ئاستە بەرزە و ئەم ژەهرە جۆربەجۆرانە بکات، کە لە شانەکانماندا کەڵەکە دەبن، خێراتر لەوەی کەئێمە بتوانین خۆمانی لێ ڕزگار بکەین. تاکە ژەهرە ژینگەکان کێشەی ئێمە نین. بەڵکو ئێمە لەناو جەستەشماندا ژەهری زۆر بەهێز بەرهەم دەهێنین، ئەگەر ئێمە نەتوانین بەرکەوتنمان بە ژەهرەکان کەمتر بکەینەوە و ئاستی سیستەمی لابردنی ژەهری جەستەمان بەهێزتر بکەین (detoxification system)، ئەوا نەخۆش دەکەوین. زۆرجار لەوانەشە بمانکوژێت. هەر بەم دواییانە لێکۆڵەران و پزیشکانی تەندروستی دەستیان کردووە بە تێگەیشتن لە کاریگەرییە درێژخایەنەکانی ئەو ماددە کیمیاییانەی کە ئێستا لەژیانی ڕۆژانەماندا

ڕووبەڕوویان دەبینەوە. لەوکاتەی کەمن لەدایک بووم ئەم مادده کیمیاییانەی ئێستا بوونی نەدەبوو، بەڵام ئێستا بە هەموو شوێنێکدا بڵاوبوونەتەوە.

_ بەڵگە نوێ ترسێنەرەکان ئەوە دەخەنەڕوو کە بەرکەوتن بەئاستی نزم لەگەڵ هەندێک لە مادده کیمیاییە ژینگەییەکان، دەبێتەهۆی نارێکی هۆرمۆنی، کە ئەوەش دەبێتەهۆی کێشەی جدی هەر لە کێشەی لەدایک بوونەوە هەتاوەکو شێرپەنجە.

_ جەستەیەکی پێکەیشتوو کە بەڵگەی زانستی هەبێت ژەهرەکان دەبەستێتەوە بە ژمارەیەکی زۆری چەندین جۆر لە نیشانە و نەخۆشیەکان، وەک نەخۆشیە ئەقڵیەکان، گرفتە ڕەفتاریەکان، گرفتی فێربوون، شەکەتی، ئێشی نیوەی سەر، هەستیاریەکان، کێشەی هەرس، گرفتەکانی هەرس و ڕیخۆڵە.

_ زۆرێک لەو نەخۆشیانەی کە پزیشکەکانمان شەرمەزار دەکەن (زۆرجار پێی دەڵێن نەخۆشی چوونە تەمەنەوە، یاخود نەخۆشیەکانی شارستانیەت)، دەرئەنجامی ئەو بارە ژەهرەیە کە کۆمەڵگای مۆدێرنی ژەهراوی درووستیان دەکات. ئەم نەخۆشیانە زەحمەتن بۆ دەستنیشان کردن و مەحاڵە چارەسەر بکرێن بە بەکارهێنانی شێوازە پزیشکیە تەقلیدیەکان، کە تەنها چارەسەری نیشانەکان دەکەن، لەبەرئەوەی بەرکەوتن بە ژەهرەکان کەمتر بکاتەوە و سیستمی لابردنی ژەهرەکان لە جەستەماندا بەهێزتر بکات.

_ بەرکەوتن بە مادده کیمیاییەکان بەڕێژەیەکی کەم مەترسی تووش بوو بە شێرپەنجەی هەیە، بەڵام دەبێتەهۆی شێرپەنجە ئەگەر پێکەوە تێکەڵ ببن.

_ هەندێک لە مادده کیمیاییەکان و کانزاکان ژەهراوین، جا بڕەکەی هەرچەندێک بێت: هەندێکی تر بە سوودن یاخود تەنانەت زۆر پێویست و سەرەکین بە بڕێکی کەم___ وەک ڤیتامین A ___ بەڵام ژەهراوی دەبێت ئەگەر بڕەکەی زۆر بێت.

لەسەدەی ١٩یەمدا، کەمتر لە ١%ی هەموو مردنەکان لە ئەمریکادا بەهۆی شێرپەنجەوە بوون، تەنانەت لە سەرەتای سەدەی بیستیشدا تەنها لە ٣% تووشی شێرپەنجە دەبوون. لەئەمڕۆدا، لەهەر دە کەسێک چواریان زیاتر تووشی شێرپەنجە دەبن لەماوەی ژیانیاندا، و یەکێک لەو چوار کەسە بەهۆی شێرپەنجەوە دەمرن. هەواڵە خۆشەکە؟ زۆرێک لە مادده کیمیاییەکان کە دەبنە هۆی شێرپەنجە دیاری کراون، و دەتوانین خۆمانیان لێ بەدوور بگرین. ئەکادیمیای نەتەوەیی زانستی بەرەنگاریەکە

پوخت دەکاتەوە: زۆر روونە کە رووداني هەموو شێرپەنجە باوەکان لەمرۆڤدا دیاریکراوە لەڕێگەی....... فاکتەرە دەرەکیەکان دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێن.

ژەهرەکانی ناوەوە

ژەهرەکانی دەرەوەی جیهانەکەمان__ لە خواردنەکان، ئاو، هەوا، ماڵەوە، شوێنی کاردا بوونیان هەیە__ بە ژەهری ژینگەیی ناسراون.

هەروەها جەستەمان دەریایەک لە ژەهری ناوەکی درووست دەکات، لە ئەنجامی میتابۆلیزمی سرووشتیەوە، کە جەستەمان پێویستە خۆی رزگار بکات لێیان، تا بە تەندرووستی بمێنێتەوە. ژمارەیەکی کەمی خەڵکی درک بەوە دەکەن کە جەستەیان دەتوانێت ببێتە سەرچاوەیەکی مەترسیداری ژەهرەکان__ بەتایبەتی لە سیستمی هەرسدا، بەلام لە کاردانەوە هەستیاری و سەرچاوەی دیکەشدا هەن. ژەهرە ناوەکیەکان بە رێژەیەکی بێ وێنە درووست دەبێت لە ئەنجامی خواردنە مۆدێرنەکان، شێوازی ژیان، چارەسەرە پزیشکیەکانەوە. هەروەک چۆن ئۆتۆمبێل دوکەڵ بەرهەم دەهێنێت، جەستەشت بە سرووشتی ئەم ژەهرانە بەرهەم دەهێنێت، و وا درووست کراوە کە چارەسەر بکرێن: لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر برێکی نائاسایی لە ژەهرەکان بەرهەم بێت، یاخود توانات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیان لاواز بێت، ئەوا نەخۆش دەکەویت. گرنگە لە توانا سرووشتیەکانی جەستەت تێ بگەیت بۆ پاککردنەوەی خۆی، و هەروەها چۆنیەتی پاڵپشتی کردنی ئەم تواناپانە لەڕێگەی رژێمی خۆراکی، راهێنانی وەرزشی، هەروەها بەچەند رێگایەکی دیکەش. بەفێربوونی چۆنیەتی پاڵپشتی کردنی سیستمی لابردنی ژەهرەکان detoxification system ، دەتوانێت کاریگەری ئەو برە ژەهرە زۆرە پێچەوانە بکەیتەوە: لەگەڵ کەمبوونەوەی ئەو ژەهرە زۆرە، فرمانی خانەکان باشتر دەبێت و زۆرینەی جار نەخۆشیەکە نامێنێت. بەلام هەموو ژەهرەکان بە هەمان شێوە کاریگەری لەسەر هەموو خەڵک درووست ناکات. هەروەک ئەوەی کە هەر یەک لە ئێمە تایبەتمەندی بێ هاوتامان هەیە بۆ بەها خۆراکیەکان، هەریەک لەئێمەش خۆراگریەک و هەستیاریەکی بێ هاوتامان هەیە بۆ ژەهرەکان. ئەو ئاستە لەژەهر کەدەتوانێت کەسێک بخاتە بارێکی مەترسیدارەوە، لەوانەیە بەتایبەتی هێندە مەترسیدار نەبێت بۆ کەسێکی دیکە، یاخود تەنانەت لەوانەشە تێبینی کراو نەبێت. Genetic

predisposition، بـاری خـۆراکی، ئاسـتی سـترێس و هەروەهـا شـێوازی ژیـان هەموویان کە کاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی ژەهرەکان. لەبەرئەوەی ئێمە لەئێستادا هیچ ڕێگەیەکمان نیە بۆ پێشبینی کردنی کاریگەری ئەو ژەهرە دیاریکراوانە، (یاخود تێکەڵەیەک لەژەهرەکـان) لەسـەر کەسـێک، چارەسـەرەکە ئەوەیە بەرکەوتن بەهەمـوو ژەهرەکـان کەم بکەینەوە و هەروەهـا هەنگاوەکـانی پاڵپشـتی کردنـی میکانیزمەکـانی لابردنی ژەهر لە جەستەماندا بگرینەبەر (body detoxification).

کەڵەکە بوونی ژەهرە دەرەکیەکان

بەرکەوتنـی درێژخـایەن بەبڕێکـی کەم لەو ژەهـرانەی کەوا دیـارە بـێ زیـانن، کێشـەیەکی مەترسـیدارترە لەوەی کەخەڵـک هەسـتی پـێ دەکەن. تەنـانەت بەبڕێکـی کەمیش، ژەهرەکان دەتوانن کەڵەکە بن و ببنە بارگرانی لەسـەر خانەکانمان، دواتریش ببنەهۆی بەدفرمـانی خانەکـان. تێکڕای هەر ئەمریکیەک لەنێوان ٣٠٠ بۆ ٥٠٠ مـاددەی کیمیـایی دەسـتکردی مـرۆڤ لەجەسـتەیدا کەڵەکە بـووە (bioaccumulating)، کە زۆربەیـان پێش جەنگی جیهـانی دووەم بـوونی نەبووە و پێشتر هەرگیز لەشـانەکانی مرۆڤـدا بوونیـان نەبـووە. کەواتە، کـاریگەری ژەهـرە تـێکەڵ بووەکـانی ئەم مـاددە کیمیاییانە ئەستەمە بژمێردرێن. پزیشـکەکان بە دەگمەن کەڵەکە بـوونی ژەهرەکـان بە هۆکـاری سـەرەکی نەخۆشـی دادەنـێن، هەروەهـا بەدەگـمەن پشـکنین بـۆ کێشـە سـەرەکیەکانی ژەهـر ئەنجام دەدەن. لەڕاستیدا، تاکە کات کە کۆمەڵگەی پزیشکی دان بەژەهرەکاندا دەنێت وەک هۆکاری سەرەکی نەخۆشی ئەوکاتەیە کەکەسێک دەمرێت، یـان بە ڕوون و ئاشـکرایی نەخـۆش دەکەوێـت بەهـۆی بەرکەوتـن بەژەهرێکـی زۆر گەورەوە، وەک ڕژانی مـاددەیەکی کیمیـایی بەرکەوتنەکان بەژەهـرە کەم و هێواشـەکان بەزۆری نەبینـراون، ئەوە ڕوون دەکـاتەوە کە چـۆن ئەو خەڵکـانەی دەنـاڵێنن بەدەست بڕێکی زۆر لە ژەهرەوە دەکرێت بڕۆن بۆلای پزیشکەکانیان بەبەردەوامی (هەروەهـا بە بەردەوامی ئەگەر سەرچاوەی ژەهرەکە نادیار بوو وا ئەکات نەخۆشەکان هەمیشە بڵێن کە هەست زۆر بەباشی ناکەن) و زۆرجاریش ناگەن بە دەستنیشان کردنێکی ڕاست بۆ نەخۆشـیەکانیان. کاتێـک لەکۆتایـدا خەڵکـی بەهـۆی کەڵەکەبـوونی ژەهـرەوە نەخـۆش دەکەون (bioaccumulated)، ئەوا شـوێنکەوتنی ڕێگـای نەخۆشـیەکەیان و گەڕانەوە

بۆ سەرچاوەی دەیان هەزار ژەهر شتێکی مەحاڵە، ئەگەر ئەم ژەهرانە هێندە پیس نەبن و لەگەڵ ئەوەشدا بینەهۆی نەخۆش کەوتن یاخود کوشتنمان زۆر بەخێرایی و زۆر بەڕوونی، ئێمە زۆر بەخێرایی لەوە تێدەگەین کە بۆچی پێویستە خۆمان لەم ژەهرانە لابدەین. لەبری ئەوەی کە بە نەزانی خۆمان ژەهراوی بکەین و هەروەها خۆمان زەمینە بۆ بەدفرمانیەکی گەورەی خانەیی خۆش بکەین، هێواش هێواش، تێکەڵ بوونی ئەم ژەهرە دەرەکیانە لەگەڵ ئەو ژەهرە ناوەکیانەی کە لە جەستەدا درووست دەبن، و لەئەنجامی کۆتایدا بارێکی گەورە لە ژەهر درووست دەکەن.

نموونەیەکی ترسناک: ژەهرە ژینگەیی و خۆراکیەکان لەنێو شانە چەوریەکانی دایکدا کەڵەکە دەبن بەدرێژایی ژیانی. کاتێک دەست دەکات بە شیردان، شانە چەوریە ژەهراویەکانی شیرێک بەرهەم دەهێنێت کە دەبێتەهۆی شێرپەنجە. "جۆن ڕۆبنس" لە پەرتووکەکەیدا لە ساڵی ١٩٨٧ بە ناوی diet for a new america ئاماژەی بەوە کردووە کە شیری زۆربەی دایکانی ئەمریکی بە ڕادەیەکی زۆر پیس بوو بە ماددە کیمیاییەکان (PCBs ، دکیۆکینەکان، چەندین جۆر دەرمانی کشتوکاڵی کیمیایی، کە ئەگەر هاتوو ئەم شیرە وەکو بەرهەمێک بخرایەتە بازاڕەوە ئەوا FDA هەرگیز پەسەندی نەکرد، "ڕۆبنس" هەروەها دەشڵێت: "ئاژانسی پاراستنی ژینگە (EPA) بەو ئەنجامە گەیشتووە کە تێکڕای خۆراکی منداڵی ساوای ئەمریکا (شیری دایک)، نۆ جار زیاتر لە ئاستی ڕێگەپێدراوی دیڵدرنیان (تێکەڵەیەکی کیمیاییە) وەرگرتووە، کە یەکێکە لەهۆکارە بەهێزەکانی شێرپەنجە، کە بۆ زانستی مۆدێرن زانراوە. خۆشبەختانە، دیڵدرنی، کە لە دانەوێڵەکان دا بەکاردەهات، ئێستا لە بازاڕەکان دا نەماوە، بەڵام تێکڕایی شیری دایک (کە هێشتا زۆر باشترە لە شیری قتوی منداڵ) بە پیسی ماوەتەوە بەهۆی چەندین ماددەی کیمیایی ژەهراویەوە.

هیچ کەس سەلامەت نیە

لەئێستادا، ماددە ژەهراویەکان بەبڕێکی کەم دەتوانرێت بە نزیکەیی لە شانەی هەموو ئەمریکیەکدا بدۆزرێتەوە___ لەوانەش تۆ. ئەم ماددە کیمیاییانەش بریتین لە: پلاستیکەکان وەک سترین (پەرداخی پلاستیکی)، ١_٤ دوانە کلۆرۆ بەنزین (mothballs_ نفتالین، deodorizers_ لابەری بۆنی ناخۆش)، کبریاتی لوریل ١

سۆدیۆم (پاکەرەوە دەستکردەکانی وەک سابوون، شامپۆ، مەعجوونی ددان)، دەرمانە مێرووکوژ و کشتوکاڵیەکان، PCBs ، دیۆکسینەکان، phthalates (پلاستیکەکان) ، فۆرمالدیهاید (تەختەداری تەنک، particle board (تەختەیەکی ئەستوورە)، ئەو جلانەی لەژێر فشارێکی هەمیشەیدا درووست دەکرێن)، ڕەچەتەی دەرمان، توێنەری ئەندامی، هیچ شوێنێک نیە لەسەر زەوی___ هەروەها هیچماڵێکی مۆدێرن نیە کە بە دوور بێت لە پیس بوون بە ژەهرە دەستکردەکانی مرۆڤ. بۆ نموونە گەردیلەکانی DDT هەموو هەسارەکەی داپۆشیوە. 'هێنری شرۆیدەر'، پرۆفیسۆری پێشووی پزیشکی لە قوتابخانەی پزیشکی 'دارتماوس' و نووسەری پەرتووکی The poisons around us ئەوەی نووسیوە؛ "٥ ماددەی کانزایی ژەهراوی بوونەتەهۆی نیوەی مردنەکانی ئەمریکا بەلایەنی کەمەوە، هەروەها نەخۆشیەکانیش، ئەوانیش؛ ئەنتیمۆنی، بێری لیۆم، کادمیۆم، قورقوشم، هەروەها جیوە". بەگشتی، ئێستا زیاتر لە سەد هەزار ماددەی کیمیایی لە بەکارهێنانی بازرگانیدا هەیە، بەلایەنی کەمەوە لە ٢٥%ی ئەو ماددانە بە مەترسیدار دانراون: و زۆرێکی تریش لەو ماددانە هەرگیز پشکنینیان بۆ نەکراوە: تەنانەت کاتێک ماددە کیمیاییەکان پشکنینی سەلامەتیان بۆ دەکرێت، هەمیشە توێژینەوەکان کورت خایەنن و بەشێوەیەکی تاکەکەسی پشکنینی بۆ دەکرێت: ژمارەیەکی کەم کاریگەریە درێژخایەنەکانی ماددە کیمیاییەکان تاقیدەکەنەوە، هەروەها پێکەوە کارلێک دەکەن لە جەستەدا. هێشتا ئەم کاریگەرییە هاوبەشە درێژخایەنە واقعی ژیانی ئەمڕۆیە لە ئەمریکادا. بە واتایەکی تر، تاقیکردنەوەی پرۆگرامەکان کەم و کورتی هەیە. کاریگەریە خراپەکان مەرج نیە لە گروپە بچوکەکانی ئاژەڵەکاندا بەدی بکرێت، و هەروەها مەرج نیە کە ئاژەڵەکان هەمان کارلێک بکەن لەگەڵ ژەهرەکاندا وەک مرۆڤ. لە کۆتایدا، هەر ماددەیەکی کیمیایی کە ئاسایی و سروشتی نیە بۆ جەستەمان بارێک لەسەر سیستمی لابردنی ژەهری جەستەمان دادەنێت و هەروەها زیان بەفرمانی خانەکانمان دەگەیەنێت. زۆرینەی خەڵک هەوڵێکی کەم دەدەن بۆ خۆلادان لە ژەهرەکان، چونکە بەفەرمی ڕاگەیەنراوە کە ئاستی ڕێگەپێدراوی ژەهر لە سنورێکی پارێزراو دایە. ئەگەر خۆت هەڵبژاردنی تایبەت نەکەیت و بەردەوام ئەو خواردنانە دەخۆیت کە برێکی کەم ژەهریان تێدایە، ئەو ئاوە دەخۆیتەوە کە برێکی کەم ژەهری تێدایە، بە بەردەوامی ئەو بەرهەمانە بەکاردەهێنیت کەلە ژەهرێکی کەم پێکهاتوون، یاخود بەردەوام

هەوایەکی ژەهراوی هەڵدەمژێت، لەکۆتایی هەر ڕۆژێکدا، ئەم پیسکەرە ژەهراویانە زۆرجار بە کۆی گشتی دەگاتە کەڵەکەبوونێکی گەورە. زانایانی EPA بۆیان دەرکەوت کە کۆی گشتی ژەهرەکان کەلە خواردنەکانی ڕۆژانەماندا هەن دەتوانن لە ٥٠٠% زۆرترین بڕی پێشنیازکراو تێ بپەڕێنن، تەنانەت ئەگەر خواردنە تاکە کەسیەکەش لە سنوری پارێزراودا بێت.

ژوورێکی گازی ژەهراوی تایبەت بەخۆی

چەندساڵێک لەمەوبەر، دوو هاوسەری گەنج لە شیکاگۆ داوایان لێکردم کە یارمەتی کچە سێ ساڵانەکەیان بدەم، کە ناوی "ئان" بوو، تووشی نەخۆشی seizures بووبوو. "ئان" بەلایەنی کەمەوە لەلایەن دەیان پسپۆڕەوە پشکنینی بۆ ئەنجام دراوە، بەڵام تاکە پێشنیازیان دەرمانی Antiseizures بوو کە "ئان"ی نەخۆشخست، بەڵام شکستی هێنا لە وەستاندنی نەخۆشیەکەیدا. دایک و باوکە بێ هیواکە پەیوەندیان پێوە کردم، بەتەواوەتی سەیر بوو لە دووری ٢ هەزار میلەوە، لێم پاڕانەوە تا یارمەتیان بدەم، لەگەڵ ئەوەی کەمن تەنانەت پزیشکیش نیم. لەبەرئەوەی کە تەنها یەک نەخۆشی بوونی هەیە، هەربۆیە زانیم کە کێشەکەی "ئان" بەدفرمانی خانەکانە. بەڵام بۆچی خانەکانی تووشی بەدفرمانی بوون؟ هەرچەندە من چەندین پرسیارم دەربارەی "ئان" کرد، بەڵام هیچ شتێکی نائاسایی دیار نەبوو سەبارەت بە لەدایک بوونی و قۆناغی گەشە کردنیشی. ئەو شیری دایکی خواردبوو (شتێکی چاکە: هەرچەندە شیری دایکیشی ژەهراویە، بەڵام هێشتا زۆر باشترە لە شیرە جێگرەوەکانی تر)، هەروەها ڕژێمی خۆراکیەکەی لەڕاستیدا زۆر باشتر بوو لەئاسایی. لەڕاستیدا، ئەو زۆر تەندرووست بوو لەکاتی لەدایک بوونیەوە__ تا ئەوکاتەی نەخۆشیەکەی دەستی پێکرد. دەستم کرد بە پرسیارکردن دەربارەی ئەو ژینگەیەی کە تێیدا دەژی. وەک دەرکەوت، بەدرێژایی ئەو ژیانە کەمەی، "ئان" لە ژووری نووستنی دایک و باوکیدا خەوتووە. کاتێک گەورەتر بوو لەناو جۆلانەی خەوەکەیدا جێی نەبوویەوە، دایک و باوکی بڕیاریاندا کە ژوورێکی تایبەت بەخۆی بۆ دابین بکەن، دایک و باوکی ژوورێکیان بۆ تازە کردەوە. بە زانینی ئەوەی کە کەلوپەلی نوێی ژوور دەکرێت زۆر ژەهراوی بێت، من تێشکم خستەسەر ئەوەی کە لەوانەیە ژەهرە ژینگەییەکانی هۆکاری کێشەکانی کچە

بچووکەکە بێت. زانیم کە پێش نەخۆشیەکەی، ژووره نوێیەکەی "ئان" بە چینێکی نوێی بۆیە داپۆشراوە، هەروەها فەرشێکی تازەش تێیدا ڕاخرا بوو، هەروەها تەلەفیزیۆنێکی نوێ و هەندێک کەلوپەلی نوێ، وەک سیسەمێک و دۆشەکێکی تازە. لەڕاستیدا، ئەو ژووره نووستنە نوێیە هەموو ئەو پێداویستیانەی لەخۆگرتبوو کەهەموو دایک و باوکێک دەتوانێت بۆ کچە خۆشەویستەکەیان دابینی بکات، بەڵام هەروەها ئەوە ژوورێکی پڕ لە گازی ژەهراوی بوو! بۆیەی نوێ، فەرشی نوێ، دۆشەکی نوێی سیسەم، تەلەفیزیۆنی نوێ، هەروەها چەند کەلوپەلێکی نوێ (کەلە تەختەی Particleboard درووست کرابوون کەپێکهاتووە لە فۆرماڵ دیهاید) کە هەموویان گازی ژەهراوی بڵاودەکەنەوە. تۆ دەتوانیت بۆنی بۆیەی نوێ، بۆنی فەرشی نوێ، هەروەها بۆنی کەلوپەلی نوێ بناسیتەوە. هەموویان ژەهراوین، بەتایبەتی کەبە تەواوەتی نوێن، لەوکاتەدا چڕکردنەوەی ماددە کیمیاییەکان زیاتر بەرجەستە دەکات. دەرگا لەسەر هەرکەسێک دابخە لەژوورێکی لەم شێوەیەی وەک "ئان"ی بچوکدا بۆماوەی ٨ بۆ ١٠ کاتژمێر لە شەودا، ئەوا کەسەکە دەبێتەهۆی بەرکەوتنی ژەهرێکی زۆر.

"ئان" لەژێر بارێکی ژەهراوی زۆردا بوو، هەروەها نەخۆشیەکەشی دەرئەنجامی ئەو ژەهرە بوو. زۆرینەی جار، لەم جۆره حاڵەتانەدا، کاتێک سەرچاوەی ژەهرەکە لەناو دەبەیت، ئەوا نەخۆشیەکەش چارەسەر دەکەیت. پزیشکەکانی "ئان" دەرمانی Antiseizure یان پێدابوو، کە زیاتر ژەهراویان کردبوو، پاشانیش زیاتر نەخۆش کەوتبوو. من تاقیکردنەوەیەکم بۆ دایک و باوکی "ئان" پێشنیار کرد: پێم ووتن کە ئەو ژووره نووستنە ژەهراویە دابخەن و با "ئان" لە ژوورێکی تردا بخەوێت بۆماوەی چەند هەفتەیەک. لەئەنجامدا نەخۆشیەکە وەستا، دواتر "ئان" بوویەوە بە منداڵێکی ئاسایی و تەندرووست.

شەڕکردن بە خواردنەکان

بۆچی کۆمەڵگاکەمان ڕێکاری زیاتر ناگرێتەبەر بۆ پاراستنمان لە ژەهرەکان؟ بۆچی پزیشکەکانمان بەشێوەیەکی ڕۆتینی ئاگادارمان ناکەنەوە لەژەهرەکان و هەروەها پشکنینمان بۆ ناکەن؟ ڕوونکردنەوەیەک لە ڕاپۆرتێکی ئەکادیمیای نیشتیمانی

زانستەکان لە ساڵی ١٩٨٩دا بە ناونیشانی "ڕۆڵی پزیشکی چاودێری سەرەتایی لە زانستی پزیشکی پیشەیدا"، ئەوەی ڕاگەیاندووە کە لەکاتێکدا ماددە کیمیاییە ژەهراویەکانی ژینگە ڕۆڵێکی زۆر گرنگ لەنەخۆشیە درێژخایەنە مۆدێرنەکاندا دەگێڕن، بەڵام بەنزیکەیی هەموو پزیشکەکان بێ ئاگان سەبارەت بە پلەی کاریگەری ژەهرە ئاست نزمەکان لەسەر تەندرووستی.

یەکێک لە خێراترین ڕێگاکان بۆ بەرکەوتنمان بە ژەهرەکان لەڕێگەی ئەو خۆراکانەوەیە کە دەیخۆین. ژەمێک کە وادیارە بۆنی خۆشە و تامێکی خۆشی هەیە شتێکی باشە، بەڵام زیاتر جەستەی خۆت قەرزار دەکەیت. پێویستە لەوە دڵنیا ببیتەوە کە خواردنەکەت هیچ ژەهرێکی تێدا نیە و پڕە لەو بەها خۆراکیانەی کە پاڵپشتی توانای سرووشتی جەستەت دەکات بۆ لابردنی ژەهرەکانdetoxify. پێویستە ئەوە بدۆزیتەوە کەچی لە خواردنەکەتدا هەیە، هەروەها خواردنەکەت لەکوێوە هاتووە و خواردنەکە چۆن گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە بەبەراورد بەوەی بەو شێوەی سرووشت دابینی کردووە. یەکێک لە باشترین ڕێگاکان بۆ کەمکردنەوەی ژەهرەکان، کڕینی خواردنی ئەندامیە. خواردنی ئەندامی شێوازێکە بۆ گەشەکردن و بەرهەم هێنانی خۆراک بەبێ پەینی کیمیایی، دەرمانە مێروو کوژەکان، هەروەها ماددە کیمیاییە دەستکردەکان، کە بەرهەمەکە پێ دەگەیەنێت، ماددەی پارێزەر، هەروەها ئەو ماددانەی کە بۆ ماوەی ڕووەکەکە دەگۆڕێت (genetic modification) ، هەروەها تیشک.

دەستەواژەی "ئەندامی_ organic" زیاتر بۆ سەوزە و میوە و دانەوێڵەکان بەکاردێت: ئاژەڵە گەشەکردووە ئۆرگانیەکان خواردنی ئۆرگانیان پێ دەدرێت، هەروەها بەرهەم دەهێنرێن بەبێ بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیک و هۆرمۆنەکان، یاخود هەر دەرمانێکی تەواوکەری خۆراکی تر. ڕەنگە خواردنە ئەندامیەکان گرانتربن و تاڕادەیەک بەدەست هێنانیان زەحمەتتربێت، بەڵام هەمیشە ژەهری کەمتریان تێدایە و بەهای خۆراکی باشتریان لەخۆگرتووە. خوێندنەوەی پۆستەرەکان: وەزارەتی کشتوکاڵی ئەمریکا بڕوانامەی ئەندامی_ organicی پەسەند کرد، هەروەها پێویستە پۆستەرەکە هەڵگری لۆگۆکە بێت. ئەگەر بەرهەمەکە بەڕوونی ئاماژەی بەوە نەکردبوو کەئەندامیە، ئەوا بەدڵنیاییەوە ئەندامی نیە. ئەگەر لەناوچەیەکی شارنشینیدا دەژیت، ئەو خواردنە ئەندامیانەی لەبازاڕی جوتیارە ناوخۆیەکاندا کڕدراوە تازەترینە و بەهای خۆراکی

زۆرتره، هەروەها کەمترین ژەهریان لەخۆگرتووە، سەرەڕای ئەوەش، بەنزیکەیی لە %٩٠ی پارەی خۆراکی ئەمریکا لەئەمڕۆدا بۆ خواردنە ژەهراوییەکان و پرۆسێس کراوەکان خەرج دەکرێت، کە ئەندامی نین. بۆ خراپترکردنی دۆخەکە، ئێمە بە نزیکەیی خۆراکی فرێش ناخۆین، بەها خۆراکیەکانیان سنوردارن تاوەکو یارمەتیدەرمان بن بۆ لابردنی ژەهرەکان، کە بە بەردەوامی دێنە جەستەمانەوە لەڕێگەی شتە خراپەکانەوە.

خۆراک و کێشەی هەڵسوکەوت

چەند ساڵێک لەمەوبەر، داپیرەیەک هات بۆ بینینم لەکاتی پیشەیەکمدا، لە یەکێک لە وۆرک شۆپەکاندا، و پرسیاری لێکردم کەچی بکات دەربارەی کورەزا چوار ساڵانەکەی، کە ناوی "جێرارد" بوو. باسی تووڕەبوونە بێ کۆنترۆڵەکەی کورەکەی کرد، کەلە هەموو کەسێک و هەموو شتێک دەدات کە لەسەر ڕێگاکەیەتی. "جێراڵد" براوە بۆ چەندین ناوەندی پزیشکی و هەروەها لەلایەن چەندین پزیشکەوە پشکنینی بۆ ئەنجام دراوە، کە تەنها دەرمانی ئارامکەرەوەی بەهێزیان پێشکەش کردووە بۆ هێورکردنەوەی ڕەفتاری دەروونی. لە زۆرینەی ئەم کەیسانەدا، دەرمانە نووسراوەکان چارەسەری کێشەکە ناکات: بەڵکو کێشەکە دوو ئەوەندە دەکات. دەرمانەکان "جێراڵد"ی نەخۆش و تەمەڵ کردبوو، بەڵام ڕەفتارە ترسناکەکەیان چارەسەر نەکردبوو. کورەکە ڕووبەڕووی داهاتوویەکی نادیار و ئاڵۆز بوو بوویەوە. پێدەچوو "جێراڵد" بیتوانیایە بچێت بۆ قوتابخانەیەکی ئاسایی، یاخود پیشەیەکی ئاسایی دەست بکەوێت. چەندین پرسیارم لە داپیرەی "جێراڵد" کرد، بەڵام هیچ ڕوونکردنەوەیەکی ڕوونم بۆ هەڵسوکەوتە دەروونیەکەی نەدۆزیەوە، شتێک کە دەربارەی "جێراڵد" زانیم ئەوە بوو کە شیر و شەربەتی سێوی زۆر دەخواردەوە. گەڕامەوە بۆسەر سەکۆکە و بۆ بەردەوام بوونم لە وۆرک شۆپەکەم، لەکاتێکدا ڕاستگۆیانە بڵێم نەمدەزانی کە بەتەواوەتی چ شتێک هەڵەیە لە کورەزاکەیدا، بەڵام دەمزانی کە شیر و شەربەتی سێو پاشماوەیەکی زۆر لە ژەهرە کیمیایەکانی لەخۆگرتووە. بەبێ گوێدانە ئەوەی کەچی هەڵە ڕوویدابوو لەکورەکەدا، خواردنی ئەو ژەهرانە بەدڵنیاییەوە یارمەتی نادات تا باشتر ببێت. تاقیکردنەوەیەکی سادەم بۆ پێشنیار کرد: کە چیتر شیر و شەربەتی سێو نەدەن بە "جێراڵد". دوای نزیکەی شەش مانگ، لە دانیشتنێکدا قسەم دەکرد، بە لاچاو نەنکی "جێراڵد"م بینی کە بە

پەرۆشیەوە بەرەو من ڕای دەکرد و بەخێراییەکی زۆر بەرەو رووم دەهات. بە هەناسە بڕکێوە هەواڵێکی گەورەی پێ ڕاگەیاندم سەبارەت بە تەندرووستی کوڕەزاکەی. شیر و شەربەتی سێویان بەتەواوەتی لە ڕژێمە خۆراکی کوڕەکەدا لابرد بوو، و بەشێوەیەکی موعجیزە ئاسا چاک بوو بوویەوە، ڕەفتارە دروونیەکەی نەما، "جێراڵد" باری تەندرووستی زۆرباش بووە. بیهێنە پێش چاوت لابردنی دوو خۆراکی وەک شیر و شەربەتی سێو (کەوا دەردەکەون تەندرووستن) لەڕژێمی خواردنی کوڕەکەدا توانی جیاوازیەکی گەورە درووست بکات کە زەحمەتە بۆ وێناکردن. لەگەڵ ئەوەشدا، هیچ ڕێگایەک نیە بۆ زانینی ئەوەی کە بەتەواوەتی چەندێک زیانمان پێ دەگات لەلایەن ژەهرەکانەوە، کەهۆکارەکەی خواردنەکانمانە. چەندین فاکتەر بەشداری دەکەن، biochemistry زیندە کیمیایی هەر کەسێک بێ هاوتایە و لەوی تر جیاوازە. هەندێک خەڵک، وەک ئەم کوڕە بچکۆلە، دەکرێت زیاتر هەستیاربن بەرامبەر ژەهرە دیاریکراوەکان، وەک ئەو هەستیاریەی کە "دەیڤد" بەرامبەر جیوەی هەبوو. چارەسەرەکە ئەوەیە، بەبێ گوێدانە زیندە کیمیایی تاکە کەسی، خواردنە کەم ژەهرەکان هەڵبژێرین. ڕژێمی خۆراکی پێویستە پێک هاتبێت لە خواردنە ئەندامی، فرێش، تەواو، خاو، پرۆسێس نەکراوەکان، هەروەها ئاوی خاوێن و بەدوور بێت لە پرۆسێس کراو و کوڵێنراوە زۆرەکان.

شوێنی ژەهری نەناسراو پاک بکەرەوە: کۆگاکەت

بەشە قورسەکە بەدەستهێنانی زانیاری درووستە، دەربارەی ئەوەی کە چی باشە بۆت، و چیش باش نیە، ژنێک کەلە بواری تەندرووستی و خۆراکیدا بەچڕی خوێندبووی، ئەم ڕاستیەی بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر بیرخستمەوە. تەنانەت ئەو تێگەیشتنێکی کەمی هەبوو بۆ چۆنیەتی هەڵبژاردنی خۆراکی ناژەهراوی. من چاوم بە "سینثیا" کەوت لە یەکێک لەو سیمینارانەی کەهەموو ڕۆژێک پێشکەشم دەکرد. تا کۆتایی ڕۆژەکە زۆر بە جۆش بوو بۆئەوەی گۆڕانکاریەکی گەورە لە ژیانیدا درووست بکات و پرسیاری لێکردم کە ئایا دەتوانێت ڕۆژێک لە کاتم بگرێت بۆئەوەی فێری بکەم کە چۆن خواردنی تەندرووست بکڕێت. سەرەڕای هەموو خوێندنەکەی پێشووی، هەستی دەکرد تووشی سەرلێشێوان بووە سەبارەت بەو هەموو زانیاریانە، هەروەها

سەری لێشیوا بوو لە چۆنیەتی هەڵبژاردنی بژاردەی درووست. ڕۆژەکەی من لەگەڵ "سینثیا" و هاوسەرەکەی "تۆم"، وەک ڕێبەرێکی گشتی خزمەتت دەکات، بۆ دەستپێکردنی ڕێگایەک بەرەو ڕژێمێکی خۆراکی ناژەهراوی بەهێز. یەکەم شت کە لەگەڵ ئەم دوو هاوسەرە کردم، پاکردنەوەی هەموو خواردنە ژەهراوییەکان بوو لە بەفرگرەکەیان و کۆگاکەیان دا. ئیشەکەمان تەواو بوو لەگەڵ چەند سندوقێکی پڕ لەو خواردنانەی کە دەبوو فڕێ بدرانایە: کە زۆربەیان دانەوێڵەی نانی بەیانی ژەهراوی بوون، کە منداڵەکانی دەیانخوارد breakfast cereal پاشان چووین بۆ کۆگای خۆراکی تەندرووستی ناوخۆیی، ئێمە لەهەموو ڕاڕەوەکاندا چووینە خوارەوە و هەموو خواردنەکانمان پشکنی، هەموو ناونیشانەکانمان خوێندەوە و گفتوگۆمان دەکرد لەسەر چۆنیەتی هەڵبژاردنی ئەو خواردنانەی کە ژەهراوی نین، یاخود بەلایەنی کەمەوە کەمتر ژەهراوین بەبەراورد بەهی سوپەرمارکێتەکان. بۆ نموونە، جێگرەوەی تەندرووستی بۆ دانەوێڵەی نانی بەیانی breakfast cereal لەبەشی دانەوێڵەدا دۆزیمانەوە لە کۆگای خۆراکە تەندرووستەکەدا، جۆرەها دانەوێڵەی ئەندامی و تەواومان کڕی، کە دەتوانرێت وەک برنج لێ بنرێت و منداڵەکان بیخۆن. (هەر بەو بۆنەیەشەوە، منداڵەکان حەزیان لێ بوو). لەوکاتەدا کە من و "سینثیا" و "تۆم" دەڕۆیشتین بەناو کۆگاکەدا، دەستم کرد بە ڕوونکردنەوەی ئەو بنەمایانەی کەلە داهاتوودا یارمەتیمان دەدات. بەنزیکەی هەر جۆرە خۆراکێک کە پاکێج کراوە___ لە سندوق، پاکەت، قتو، شوشە یاخود بوتڵ دا___ ئەوا پرۆسێس کراون و پێ دەچێت ماددەی کیمیایی ژەهراویان تێدابێت. ئەم ماددە کیمیاییە ژەهراویانە دەکرێت بە ئەنقەست زیاد کرابێت بۆ خواردنەکان (ماددەی زیادکراوی خۆراکی) یاخود دەکرێت بەهۆی پرۆسەی بەرهەم هێنانی خۆراکەوە درووست بووبن (پاشماوەی ماددەی کیمیایی). سەرچاوەی ئەم خۆراکە کیمیایی و پرۆسێس کراوانە هەرچییەک بن (وەک دانەوێڵەی نانی بەیانی، نان، خواردنی لە قتونراو، خواردنی بەستوو، ڕۆن، vegetable shortenings ، خواردنەوە گازیەکان، ئایس کرێم، بسکیت، کێک و شیرینی) ئەم خۆراکانەش پڕن لە زیادکەرە خۆراکیەکان. لەگەڵ ئەوەی ئەم خۆراکانە کەمی بەهای خۆراکیان هەیە، پێکهاتە ژەهراویە بەرزەکانیش وایان لێ دەکات کە هەڵبژاردەی خراپ بن. چەندین جۆر زیادکەری خۆراکی بەکاردەهێنرێن بۆ باشترکردنی تام، ڕەنگ و هەروەها شێواز: بۆ یارمەتیدانی پرۆسێس کردنی

خواردنەکان بەشێوەیەکی باشتر: هەروەها بۆ درێژکردنەوەی ماوەی بەرگەگرتنیان لەڕەفەی سوپەرمارکێتەکاندا. بەکۆی گشتی، لەئەمڕۆدا زیاتر لە ٣٠٠٠ ماددەی زیادکەر بەکاردەهێنرێت کە FDA پەسەندی کردوون، هەروەها تێکڕایی ئەمریکیەکان سالانە زیاتر لە دە پاوەند لەم ماددە زیاد کراوانە دەخۆن. شتێکی زەحمەتە کە بیهێنیتە پێش چاوت کە کەسێک سالانە دە پاوەند لە ماددەی کیمیایی ژەهراوی و دەستکرد دەخوات__ بەلام ئێمە دەیخۆین__ هەرجارە و تۆزێک، بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکەین کە چۆن کەڵەکە دەبن. هەرچەندە زیادکەرە خۆراکیەکان لەڕووی سەلامەتیەوە پێویستە پەسەندکراو بێت، زۆرجار ئەوان لە سەرەتادا وەک سەلامەت دیاری دەکەن، کەچی دواتر لە مارکێتەکاندا لای ببەن، بەهۆی کاریگەری زیانبەخشی پێشبینی نەکراو. زیادکەرە خۆراکیەکان بەسەلامەت دامەنێ، تەنها لەبەرئەوەی FDA پەسەندی کردوون، کە سەلامەتن. سەرەڕای ئەوەش، توێژەران بەگشتی یەک ماددەی زیادکەر دەپشکنن لە یەک کاتدا، بەلام ئێمە هەموویان پێکەوە دەخۆین و تێکەڵیان دەکەین. بە نزیکەیی هیچ توێژینەوەیەک ئەنجام نەدراوە کە بڵێت تێکەڵکردنی ماددە زیادکەرە خۆراکیەکان پێکەوە سەلامەتە. بەرکەوتنەکانمان بەچەندین جۆری جیاوازی ماددەی زیادکەری خۆراکی تێکەڵ، ئەزموونێکی کیمیایی گەورە و مەترسیدارە. کاریگەری ژەهرە تێکەڵ کراوەکان لە زیادکەرە خۆراکیەکاندا لە توێژینەوەیەکدا لەلایەن B. H. Ershoff ئاماژەی پێکراوە (کەلە گۆڤاری زانستی خۆراکدا لەساڵی ١٩٧٦ دا بڵاوکراوەتەوە) کە پشکنین بۆ سێ جۆر ماددەی زیادکەری خۆراکی ئەنجامدرا کە لەلایەن FDA یەوە پەسەندکرا بوو: ئەوانیش بریتی بوون لە؛ ڕەنگی دەستکرد، شیرینکەری دەستکرد، گیراوەیەک (Emulsifier) ماددەیەکە کە ناهێڵێت ڕۆن و ئاو لێک جیا ببنەوە. کاتێک هەر جارە و یەکێکیان بەکارهات بەجیا، ئەم زیادکەرە خۆراکیانە هیچ کاریگەریەکی لاوەکی ئەوتۆیان نەبوو، کە بتوانیت بەئاسانی تێبینی بکەیت لەو ئاژەڵانەی کە لەسەریان تاقیکراوەتەوە. بەلام کاتێک دووان لەم ماددە زیادکەرە خۆراکیانە پێکەوە بەکارهێنرا لە یەک کاتدا، ئاژەڵەکان نەخۆش کەوتن، کاتێک هەر سێ زیادکەرە خۆراکیەکە پێکەوە لە هەمان کاتدا دران بەئاژەڵەکان، لەکەمتر لەدوو هەفتەدا مردن! ئەمە لە مێشکتاندا هەڵبگرن، پاکەتێک لە دانەوێڵەی نانی بەیانی breakfast cereal هەڵبگرە (یاخود هەر خواردنێکی دیکەی زۆر پرۆسێس کراو)

پاشان سەیری بکە و بیژمێرە بزانە چەند زیادکەری خۆراکی تێدایە. زۆر ڕوون و ئاشکرایە کە تۆ بەردەوام ئەم زیادکەرە خۆراکیە تێکەڵانە دەخۆیت. دوای پشکنینی لیستی پێکهاتەکانی سەر پاکەتی دانەوێڵەی نانی بەیانی کە لە کۆگاکەی "سینثیا" و "تۆم"دا هەبوو، هەموویانمان فڕێدا، چونکە نوسراوی سەر پاکەتەکە ئەوەی نیشان دەدا کە پێکهاتووە لەڕەنگ و تامی دەستکرد، ماددەی پارێزەر (مواد الحافظه)، هەروەها ڕۆنی هایدرۆجین کراو، نوسراوی سەر ئەو خواردنانە بخوێنەوە کە دەیانکڕیت، کاتێک خواردنێک پێک هاتووە لەڕەنگ و تامی دەستکرد و ماددە پارێزەرەکان، یاخود هەر ماددەیەکی تری زیادکەر، ئەوا مەیکڕە.

چی ڕوودەدات ئەگەر هەندێک زیادکەری خۆراکی لەخۆراکەکانماندا لابەرین؟ توێژینەوەیەک کەلە ساڵی ١٩٨٦ ی گۆڤاری internafional بۆ biosocial Research ئەم پرسیارەی بلاوکردۆتەوە، لەنێوان ساڵانی ١٩٧٩ بۆ ١٩٨٣ دا، سیستمی قوتابخانەی گشتی شاری نیویۆرک بەرەبەرە ئەو خۆراکانەی لابرد کە تام و ڕەنگی دەستکردیان تێدا بوو، لە نانی نیوەڕۆدا پێشکەش بە زیاتر لە یەک ملیۆن منداڵ دەکرا. هەر لەو ماوەیەدا، بەبێ ئەنجامدانی هیچ گۆڕانکاریەکی دیکە، ئاستی ئەکادیمی قوتابیەکان بەشێوەیەکی زۆر بەرچاو بەرز بوویەوە. قوتابخانەکانی نیویۆرک گەورەترین ئاستی ئەکادیمیان بەدەست هێنا بۆماوەی چوار ساڵ بەبەراورد بەهەر قوتابخانەیەکی تر لە مێژووی ئەمریکادا. ئەم بەرەوپێش چوونە چۆن ڕوویدا؟ زیادکەرە خۆراکیەکان ژەهرن! خانەکان ژەهراوی دەکەن. کاتێک تۆ ژەهراوی بوونی خانەکانت وەستاند، تەندروستی بەرەوپێش دەچێت، بەو شێوەیەش تەندروستی خانەکانی مێشک بەرەوپێش دەچێت، پاشانیش توانای بیرکردنەوە و فێربوون و یادەوەری بەرەوپێش دەچێت. یەکێک لەو فاکتەرانەی کە بەشداری دەکات لە خراپی ئاستی ئەکادیمی ئەمڕۆ، بارگرانی بەرکەوتنی ژەهرەکانە لەسەر گەشەی مێشکی گەنجەکانمان.

بەداخەوە، کاتێک ئەزموونەکە کۆتایی پێهات، بەهۆی فشاری سیاسی دابینکەرانی خۆراکی تەقلیدیەوە، قوتابخانەکانی نیویۆرک گەڕانەوە بۆ خواردنە "ئاساییەکان"، ئەم دەستکەوتە نائاساییە لەدەست چوو. مەترسیەکی دیکەی خواردنە پرۆسێس کراوەکان کە لەسەر نووسراوی سەر خواردنەکان نایدۆزیتەوە: پاشماوە کیمیاییە ژەهراویەکانن.

دروستکەر و پیشەگەرەکان بەئەنقەست ئەم ماددە کیمیاییانەیان نەخستوتە ناو خۆراکەکانەوە، بەڵکو خۆیان بوونیان هەیە بەنزیکەی لەهەموو خواردنە بازرگانیە ئاساییەکاندا. ئەگەر پیشەوەرەکان ئەو ماددانە زیاد نەکەن بۆ خۆراکەکان، ئەوا لەسەر خواردنەکانیش نانوسن (بیرت بێتەوە ژەهراوی بوونەکەی "دەیڤد" بەجیوە لە ماسی توونەدا: ڕوون بوو، کە جیوە لەسەر قتوی ماسی توونەکە نەنوسرا بوو، بەڵام تێشیدا بوو، چونکە لەناو ماسیەکەدا بوو). پاشماوە کیمیایەکان لەچەندین سەرچاوەی جیاوازەوە دێن، کەبریتین لەمانە: ماددە کیمیاییە پیشەسازیەکان، دەرمانە کشتوکاڵیەکان، دەرمانی بژارکوژ، دەرمانی کەڕوو کوژ، هۆکارە دەستکردە کیمیایەکان بۆ زوو پێگەیاندنی ڕووەکەکان، هۆرمۆنەکان، هەروەها دەرمانە ڤێتەنەریەکانی دیکە و کەرەستە پاکێج کراوەکان.

لە گەشتەکەماندا دەربارەی پاشەڕۆ ژەهراویە شاراوەکان، من "سینشیا" و "تۆم" بە ڕاڕەوی خۆراکە بەستووەکاندا ڕۆشتین. بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی گشتگیری ڕژێمی خۆراکی کەلەلایەن FDAیەوە ئەنجام دراوە لەساڵی ١٩٨٢ بۆ ١٩٨٦، پەتاتەی سورەکراوی بەستووی فەرەنسی لە ٧٠% پاشماوەی ماددەی کیمیایی جیاوازی تێدایە. پیتزای بەستوو لە ٦٧% پاشماوەی کیمیایی کشتوکاڵی و پیشەسازی تێدایە، کێکی چوکلاتەی بەستوو لە ٦١% پاشماوەی ژەهراوی تێدایە، هەروەها شیری چوکلاتە لە ٩٣% کەرەی پاقلەی سۆدانی لە ١٨٣% ماددەی ژەهراوی شێرپەنجەی تێدایە، وەک ئەفلاتۆکسین aflatoxin ، کە بەرهەم دێت لەڕێگەی کەڕوویەکەوە کە لەسەر پاقلەکە گەشە دەکات، مەترسیەکی پشتگوێ خراوی دیکە لەهەموو شوێنێکی ڕاڕەوەکەدا خۆی حەشار دا بوو: ئەو کەرەستانە بوو کەبۆ پێچانەوە بەکاردەهێنران. ئەو ژەهرانەی کەلە کەرەستە پێچانەوەکاندا هەبوو ئەمانەن (پێچەرەوەی پلاستیکی_ plastic warf ، بوتڵی پلاستیکی، ئەو دەفر و بوتڵانەی کەبۆ شیر بەکاردێن، پاکەتی شەربەت، Styrofoam، هەروەها ماددەی epoxy کە بۆ ناوپۆشی قتوەکان بەکاردێت. قتو ژەهرەکان دزە پێ دەکاتە ناو خواردنەکانمان، پێش ئەوەی بیانخۆین. خۆراکەکان پەیوەندی ڕاستەوانەیان هەیە لەگەڵ ئەو کەرەستانەی کە خۆراکەکانی تێدەکرێت، کە پێکهاتوون لە ئاو و ئەو ماددە کیمیاییە ژەهراویانەی کە لە ڕۆندا دەتوێنەوە، دەتوانێت ئەم ماددە کیمیاییانە بمژێت. پاشان بەکارهێنەر دەیانخوات. بەشەکانی پۆلیمەر، ماددەی

کیمیایی بۆ ڕەنگ و بۆن، ماددەی جێگیرکەر_ stabilizers ، Fillers تەنانەت ئەو ڕەنگانەش کە ناوپۆشی قتوە پلاستیکەکەی پێکراوە دەتوێنەوە و دەچنە ناو خۆراکەکە، دوور بکەوەرەوە لەو خۆراکانەی کە لە پلاستیکدان. ئەو خواردنانە هەڵبژێرە کە لە کەرەستەی گونجاودا هەڵگیراون وەک کاغەز و شوشە. جێی گاڵتەجاڕیە کە هەندێک جار خەڵک پارەی زیادە بۆ کڕینی خواردنە ئۆرگانیەکان خەرج دەکەن، لەگەڵ ئەوەشدا ڕەنگە خواردنەکە بە کەرەستەی ژەهراوی پێچرابێتەوە. بۆچی گۆشتی ئەندامی دەکرێت کە لەسەر سینی پلاستیکی یان تەپەدۆر دانراوە وە سەرەکەی بە پێچەرەوەی نایلۆن shrink_ wrap داپۆشراوە، یاخود خواردنێکی ئۆرگانی لە قتوی ناو پۆشکراو بەماددەی epoxy؟ بەداخەوە، ئەم ئاسان کارییانە نرخێکی دەوێت، ئەو نرخەش کەڵەکەبوونی زیندەیی ماددە کیمیاییە ژەهراویەکانە لە جەستەتدا و پاشانیش درووست بوونی نەخۆشی لە دواتردا.

ڕۆنەکانت هەڵبژێرە: لێژییەکی خلیسک

ئێمە بەردەوام بووین لەگەشتی بازاڕکردنەکەمان، فێربووین کەچۆن ئەو خواردنانە دوور بخەینەوە کەدەبنەهۆی نەخۆشی. لەبەشی ڕۆن و ساسی زەڵاتەدا، من بیری "سینثیا" و "تۆم"م هێنایەوە کە بەنزیکەیی هەموو ڕۆنەکانی ڕەفەی سوپەرمارکێتەکە پرۆسێس کراو و ژەهراوین. هەروەها ئەم ڕۆنە ژەهراویانە لە ئامادەکردن و پرۆسێس کردنی چەندین جۆری خواردندا بەکاردێن، لەوانە ساسی زەڵاتە، خواردنە لە قتونراو و ئەوانەشی دەکرێنە فرنەوە. زۆرینەی ڕۆنەکان بەتایبەتی ڕۆنی پاقلەی سۆدانی، ڕۆنی تۆوی پەموو، ڕۆنی سۆیا، بەشێوەیەکی زۆر پیس بوون، بەهۆی پاشماوە دەرمانە کشتوکاڵیەکانەوە و کاریگەری لەسەر سیستمی دەمار درووست دەکات. زۆرینەی ڕۆنە مۆدێرنەکان بە بەکارهێنانی شێوازی دەرهێنانی کیمیایی درووست دەکرێن، کە پاشماوەکانی توێنەر بەجێ دەهێڵێت کە کاریگەری لەسەر سیەکان و دەمار بەجێ دەهێڵێت و هەروەها بەگشتی زیان بە تەندرووستی دەگەیەنێت. تەنانەت ئەو ڕۆنانەشی بە شێوازی cold_ pressed درووست دەکرێن (لەجیاتی دەرهێنانی کیمیایی) زۆرینەی جار بەماددە کیمیاییە ژەهراویەکان پوختە دەکرێن، هەروەها بەپلەیەکی گەرمی زۆر بەرزدا تێدەپەڕن لە پرۆسەی سپی کردنەوە bleaching و لابردنی بۆنی

ناخۆش دا، كە ڕۆنەكان ژەهراوی دەكات. بەركەوتن بەپلەی گەرمی زۆر بەرز، بەها خۆراكیەكانی ناو ئەم ڕۆنانە دەگۆڕدرێن و دەبن بە ترشە چەوریە ژەهراویەكان، هەروەها چەندین جۆر لەژەهری دیكە وەك (ئەلدیهاید، كیتۆنەكان، هەروەها هایدرۆبیرۆكید). نزیكەیی یەك لەسەر سێی هەموو ڕۆنە فرۆشراوەكان__ ئەگەر بێتو لە بوتڵدا بێت یاخود لەخواردنەكانی وەك مارگریەن، یاخود لەو خواردنانەدا كەبە فڕن ئامادە دەكرێن، و دانەوێڵەی نانی بەیانی، كەرەی پاقلەی سۆدانی، vegetable shortenings ، هتد__ هەموویان هایدرۆجین كراون، یاخود بەشێكی هایدرۆجین كراوە، هەروەها پێكهاتوون لە ترشە چەوریە ژەهراوییەكان و ژمارەیەك لە ژەهری كیمیایی دیكە. لەوەتەی ئەم ڕۆنە پرۆسێس كراوانە بەكارهێنانیان بڵاوبۆتەوە، ڕێژەی جەڵتەی دڵ Myocardial infarction هەشتا ئەوەندە زیادی كردووە، هەروەها نەخۆشیەكانی دڵ، كە پێشتر دەگمەن بوون، بووە بە هۆكارێكی سەرەكی بۆ مردن. ئایا ئەمە ڕێكەوتە؟ بە ووتەی "ئۆدۆئیراسمۆس"، نووسەری پەرتووكی Fats that heal , Fats that kill ، هۆكاری ئەم كێشە تەندرووستیە پەرەسەندووانە ڕۆنە پرۆسێس كراوەكانە، كە دەبێتەهۆی زیادكردنی حاڵەتێك كە بە "زیادبوونی چەوری_ Fatty degeneration" ناسراوە. لەم پەرتووكەدا "ئۆدۆئیراسمۆس" نووسیویەتی: لە ٦٨% خەڵكی دەمرن تەنها بەهۆی سێ حاڵەتی كەڵەكە بوونی چەوریەوە: نەخۆشیەكانی دڵ و بۆریەكانی دڵ، شێرپەنجە، شەكرە. تەنها مشتێكی كەم لە ڕۆن و چەوری تەندرووست لە ماركێتەكاندا هەیە: كەرەی ئەندامی یاخود ghee (جۆرە كەرەیەكە)، زەیتی زەیتوونی كوالێتی بەرز (كە دەستكەوتنی زەحمەتە)، هەروەها بەرهەمە ترشە چەوریە بنەڕەتیە كوالێتی بەرزەكان وەك ڕۆنی تۆوی كەتان (سەیری پاشكۆی C بكە بۆ ئەو ڕۆنەی كە من بۆ خودی خۆمم هەڵبژاردووە).

مەترسیەكان لە بەرهەمە شیرەمەنیەكان و گۆشتی سوردا

گروپە بچوكەكەمان گەیشتە بەشی بەرهەمە شیرەمەنیەكان. وەك ئەوەی كە لەبیرتە، شیر و بەرهەمە شیرەمەنیەكان بۆ بەكارهێنانی مرۆڤ گونجاونین، و پێویستە هەموو كەس خۆی لێیان بەدوور بگرێت، بەتایبەتی منداڵی ساوا و منداڵی بچوك، كەڵەكەبوونی زیندەیی كێشەیە: بەكرداری هەموو ئەو ژەهرانەی كەمانگا تووشی بووە

بەدرێژایی ژیانی لە شانەکانیدا کەڵەکە بووە، و پاشانیش ئەم ژەهرانە لە شیرەکەشیدا بوونی دەبێت. پێویستە شیر وەک و شۆربایەکی ژەهراوی دابنێیت کە پڕە لە دەرمانە کیمیاییە کشتوکاڵیەکان، ئەنتی بایۆتیک، دیۆکسینەکان، هۆرمۆنەکان، دەرمانی sulfa و هەروەها دەرمانی هێورکەرەوە و چەندین ماددەی پیسکەری دیکە. لەوەش خراپتر، پرۆسەی کوڵاندنی شیرەکەیە تا خاوێن ببێتەوە (Pasteurization _ چارەسەرێکە بە گەرمی ئەنجام دەدرێت، بۆ هەموو بەرهەمە شیرەمەنیەکان بۆ کوشتنی بەکتریا)، هەموو تایبەتمەندیە فیزیکی و کیمیایەکانی شیر دەگۆڕێت. پرۆسەی خاوێن کردنەوەی شیر Pasteurization نەک تەنها وا دەکات بەها خۆراکیەکان کەمتر بەسوود بن بۆ جەستەت، بەڵکو ژەهریش بەرهەم دەهێنێت. لەنێوان کەڵەکە بوونی زیندەیی ژەهراوی و پرۆسەی خاوێن کردنەوەی شیر، هەروەها ئەو ڕاستیەی کە بەرهەمە شیرەمەنیەکان لە ٢٥% بۆ ٥٠% ڕژێمی خۆراکی ئەمریکیەکان پێک دەهێنێت، شیر هۆکارێکی گەورەیە بۆ درووست بوونی ڕێژەیەکی بەرزی هەوکردنەکان، هەستیاری، هەروەها نەخۆشیە درێژخایەنەکان. لەڕاستیدا، بەکارهێنانی شیر بەچەندین نەخۆشیەوە بەستراوە، لەوانە؛ فشەڵبوونی ئێسک، ڕەق بوونی شانەکان__ sclerosis multiple، شەکرە، نەخۆشیەکانی دڵ، هەروەها شێرپەنجە. پێشنیاری من بۆ "تۆم" و "سینشیا" ئەوە بوو کە شیر و بەرهەمە شیرەمەنیەکان لەڕژێمی خۆراکی خێزانەکەیاندا بەتەواوی لابەرن: هەروەها هەمان پێشنیاریش بۆتۆ دەکەم، شیر یارمەتی جەستەت نادات. وەستاندنی بەرهەمە ئاژەڵیەکانیش ئامانجی دواترمانە، گۆشتی سور و هێلکە دەتوانێت کێشەی ژەهراوی بوونی جدی درووست بکات. هەرچەندە بەرهەمە ئاژەڵیەکان لەبەهای خۆراکی بنەڕەتیان لەخۆ گرتووە (و من پێشنیاری ئەوە ناکەم کە لە ڕژێمە خۆراکیەکان دا نەبن)، بەڵام پێویستە سەرچاوەکانت بە وریاییەوە هەڵبژێریت. سەرچاوەی بەها خۆراکیەکانی خۆراکێک پێویستە هاوسەنگ بێت بەرامبەر ئەو ژەهرانەی کە تیایدایە، یاخو لەوانەیە تێیدا بێت. ئاژەڵە بازرگانیەکان چەندین ژەهریان لەخۆ گرتووە، کە لە شانەکانیاندا چڕ بوونەتەوە. خۆراکە بازرگانیەکان کە لە ئاژەڵە بازرگانیەکانەوە سەرچاوە دەگرێت، وەک مانگا (شیرەکەی)، مریشک (هێلکەکەی)، هەروەها زۆرینەی ماسی حەوزەکان بژاردەیەکی خۆراکی خراپن. ئەم ئاژەڵانە بەدرێژایی ژیانیان خۆراکی کەم بەها خۆراکی و ژەهراویان پێدراوە (پیس بوون

بەدەرمانی مێروو کوژ و دەرمانە کشتوکاڵیەکانی دیکە)، پاوەند بە پاوەند، ئاژەڵەکان بەبەردەوامی ئەو خواردنانەیان پێ دەدرێت کە ژەهراوی ترن لەو خواردنانەی کە ئێمە دەیانخۆین، ئەوە هەر باسی ئاژەڵە گەورەکانی وەک مانگا ناکەم کە خواردنێکی زۆر زیاتر بەبەراورد بەئێمە دەخۆن. کاتێک ئەم ئاژەڵە زۆر زۆر ژەهراوییانە دەخۆیت، یان بەرهەمەکانیان دەخۆیت، ئەوا ژەهرەکەیان بۆتۆ دەگوازرێتەوە.

لەساڵی ١٩٧٦ دا، EPA پشکنینی بۆ شیری دایک کرد و ئەوەیان بۆ دەرکەوت کە پیسکەرە ژەهراویەکان لە شیری دایکانی ڕووەکخۆر دا لە ١% بۆ ٢% بووە بە بەراورد بە تێکڕایی ئاسایی. چارەسەر ئەوەیە کە بەرکەوتن بە ژەهرەکان کەمتر بکرێتەوە لەڕێگەی هەڵبژاردنی بەرهەمی ئەندامی گۆشتی سور، پەلەوەر، هێلکە، هەروەها ماسی سرووشتی دەریاکان، کەلە قوڵایی ئاوی زەریا پیس نەبووەکاندان نەک ئەوانەی کە لە کەنار دەریا پیسەکان، یاخود لە کێڵگەکانی حەوزی ماسیدا بەخێو دەکرێن. هەڵبژاردنی بەرهەمە ئاژەڵیە ئەندامیەکان بەدڵنیاییەوە پێویستی بەگەشتێکە بۆ کۆگایەکی خۆراکی گونجاوی تەندرووستی باش کۆکراوە. ڕاستە خواردنەکان گرانترن، بەڵام خەرج کردنی پارەیەکی زیاتر دەتپارێزێت لە ژەهرەکان، هەروەها بەهای خۆراکی باشتریشیان لەخۆ گرتووە و شێوازە کشتوکاڵیەکەی لەڕووی ژینگەییەوە زیاتر بەرپرسیارانەترە. لەشساغی و تەندرووستی هەڵبژاردنە. ئێستا دەتوانیت پارە بدەیت بە خواردنی باش، ئەگەرنا دواتر دەبێت پارە بدەیت بە پزیشک و نەخۆشخانەکان. ئەگەر ناتوانیت خۆراکی نموونەیی بدۆزیتەوە، بەڵام زۆرینەی جار دەتوانیت هەڵبژاردنی باشتر ئەنجام بدەیت! ئەگەر ناتوانیت بەرهەمە ئاژەڵیە ئەندامیە کوالیتی بەرزەکان بدۆزیتەوە، کەواتە بەکارهێنانیان کەمتر بکەرەوە. لەبیرت بێت کە زۆرینەی بەرکەوتنی ئێمە بەدەرمانە ژەهراویەکان بەهۆی بەرهەمە ئاژەڵیە نائەندامیەکانەوەیە، وەک؛ پەلەوەر، گۆشتی سور، هێلکە و بەرهەمە شیرەمەنیەکان. من بەتەواوەتی پێشنیاری ڕژێمی خۆراکی ڤیجیتێریان ناکەم (واتە کەسێک ڕووەک خورە و گۆشت ناخوات، بەڵام بەرهەمە ئاژەڵیەکان دەخوات وەک شیر، هێلکە) و ڤیگان (واتە کەسێک ڕووەکخۆرە نە گۆشت دەخوات و نە بەرهەمەکانیشیان). لەبەرئەوەی هەردووکیان (vegetarian ، vegan) کەموکورتی بەها خۆراکیە بنەڕەتیەکانیان هەیە: هەرچەندە پەیڕەوکردنی ڕژێمی خۆراکی ڤیجیتێریان پەسەندە. ڕژێمێکی خۆراکی ئەندامی ڤیجیتێریان سادەترین

و ئاسـانترین ڕێگـایه بـۆکەمکردنەوەی ژەهرەکـان و زیـادکردنی وەرگرتنـی بەهـا خۆراکیەکانت. کاتێک تۆ بەرهەمە ئاژەڵیەکان دەخۆیت، هەتا دەتوانیت بەرهەمە ئاژەڵیە ئەندامیەکان هەڵبژێرە کەئاژەڵەکان لەمەودایەکی فراوان و ئازاددا بەخێوکرا بن.

پێشبینی داگیرکەرانی خۆراک

ڕۆیشتین بەرەو گەشتی بازاڕکردنەکەمان، من چەمکێکی بنەڕەتیم لە کڕینی خۆراک دا خستەڕوو، بەڵام تاڕادەیەکی زۆر نەناسراو بوو. هەڵبژاردنی خۆراکە ناژەهراویەکان، واتە هەڵبژاردنـی ئەو خۆراکـانەی کە بەکتریـا و کەڕووەکـانی تێدا نـیە، کە دەبنەهـۆی بەرهەمهێنانی ژەهر. کاتێک بەکتریا و کەڕووەکان خواردنەکانمان پیس دەکەن، زیـان بە تەندروستیمان دەگەیەنن. وەک بەشێک لە مێتابۆلیزمی سرووشتیان، بەکتریاکان ژەهر بەرهەم دەهێـنن کە بـارگرانی لەسـەر کۆئەنـدامی بەرگریمـان درووسـت دەکەن، و بەشداری دەکەن لە کەڵەکەبوونی ژەهرێکی ئێجگار زۆر، تووش بوونی نەخۆشی و، تەنـانەت مـردنیش. مەترسیدارترین حاڵەتەکانی ژەهـراوی بـوونی بەکتریـایی دەکرێت ببێتەهۆی مردن. وەک ئەو ژەهرانەی کەلەلایەن بەکتریای Clostridium botulinum بەرهەم دەهێنرێت، (ئەم بەکتریـایە بەشـێوەیەکی سـەرەکی لەخـواردنە لەقتونراوەکانـدا هەیە)، بەکتریای E. Coli (لە گۆشتە سورە نەشیاوەکان و چەندین جۆری خۆراکی دیکەدا هەن)، هەروەها چەندین بەکتریای تریش، لەوانە باوترین پیس بوون لەڕێگەی بەکتریـای staphylococcal و salmonella. مـردن بەهـۆی ئەم بەکتریایـانەوە دەگمەنە، بەڵام بەرکەوتن بە ئاستێکی کەمی ژەهری بەکتریاکان لە خۆراکەکاندا زۆر بـاوە، بەتـایبەتی بەرهەمە ئاژەڵیەکان. هەمیشە بۆنی گۆشت و ماسـی و پەلەوەرەکـان بکە، بۆنی ناخۆش و گوماناوی مانـای ئەوەیە کەبەرهەمەکە زۆر کۆنە، یاخود بەباشی هەڵنەگیـراوە: بەکتریاکـان بەردەوام گەشـە دەکەن و ژەهـر بەرهەم دەهێـنن، هەروەهـا ڕۆنەکـان بـۆگەن و ژەهـراوی دەبـن. هەرگیـز خـواردنی لەم شـێوەیە مەخـۆ. بەرهەمە شـیرەمەنیە بازرگانیەکـان پیس بـوون بەهـۆی بەکتریاکـانەوە. ڕێنماییەکـانی حکـومەت ئەوەیـان ڕاسـپاردووە کە کولانـدنی شـیر pasteurization نابێـت زیـاتر لە ٢٠٠٠٠ بەکتریـای تێـدا بێـت بـۆ هەر میلـی لیترێـک. لەو ٢٥ نمـوونە شـیرەی کە لەلایەن بەکاربەرەوە شیکاری بۆ کراوە، ٧ نموونە یـان زیـاتر لە ١٣٠٠٠٠ بەکتریای تێدا بووە

بۆ هەر میلی لیترێک: نموونەیەکیان بەنزیکەیی ٣ملیۆن بەکتریای تێدا بوو: هەروەها نموونەکانی دیکەش بێشومار بەکتریای تێدا بووە! کاتێک سەرنجی ئەو ژەهرانە دەدەیت کەبەهۆی بەکتریاوە درووست دەبن و پاشان تێکەڵ دەبن لەگەڵ ئەو ژەهرانەی کەبە کرداری بوونیان هەیە لە سەرچاوە کشتوکاڵیەکان و پیشەسازیەکان دا، ئیتر بۆچی هەموو کەس هێشتا باوەڕی وایە کە شیری مانگا بەسوودە بۆ منداڵان و منداڵی ساوا؟ "سینثیا" و "تۆم" ئاگاداری کێشەی پیسبوونی بەکتریایی بوون، بەڵام ئەوان، وەک زۆرینەی خەڵک، بەنزیکەی هیچ زانیاریەکیان نەبوو سەبارەت بە کێشەی کەڕووەکان (molds). کێشەی کەڕووەکان تازە نیە: چیرۆکەکان لەسەدەکانی ناوەڕاستەوە باس لە تەواوی ئەو گوندانە دەکەن کە دەیان ناڵاند بەدەست وڕێنە کردن و شێت بوونەوە دوای ژەهراوی بوونیان بەجۆرێک لەکەڕوو، کەڕووی Ergot کە لەسەر جۆ گەشە دەکات. کەڕووی Ergot ژەهرێکی دەماری درووست دەکات کە مێشک و کۆئەندامی دەماری ناوەندی ژەهراوی دەکات. ئەم کەسە نەخۆشانە هەندێک جار دەچوون بۆ پەرستگایەکی ناوخۆی و قەشەکان نزایان بۆ دەکردن___ پاشان چاک دەبوونەوە! بەڵام چۆن؟ پەرستگاکان لە زەویەکی باشتردا بنیادنراون لەسەر لوتکەی گردەکان، لەکاتێکدا جوتیارەکان لەزەوی نزمدا دەژیان. کاتێک قەشەکان دانەوێڵەکانیان دروێنە دەکرد لەسەر گردەکان، دانەوێڵەکانیان وشکتر بوو بە بەراورد بە دانەوێڵەی جوتیارەکان کە لە زەوی نزمدا بوون، لەبەرئەوەش کەمتر تووشی کەڕوو بوون. کاتێک جوتیارە نەخۆشەکان دانەوێڵە پیس نەبووەکەیان دەخوارد، باشتر دەبوون. وا بیر دەکرایەوە کە ڕەفتارە نامۆ و سەیرەکانی "سێڵم" جادووە، بەڵکو هۆکارەکە بەهۆی کەڕووی ergot ەوە بوو. هەرچەندە لەئەمڕۆدا بە لایەنی کەم ئێمە تووشی شێتی و وڕێنەکردن نابین، بەهۆی کەڕووەکانەوە، بەڵام کێشەی کەڕووی نان لەسەرچاوەی خۆراکەکاندا هەر بوونی هەیە. کەڕووی نان molds دەتوانێت گەشە بکات ئەگەر دانەوێڵەکان شێداربن کاتێک دروێنە دەکرێت، یاخود کاتێک هەڵدەگیرێن. زۆرینەی جار خۆراک لەپرۆسەی دابەشکردندا چەندین هەفتەی پێ دەچێت و ئەوکاتەی دەگاتە کۆگاکە بۆ هەڵگرتن تووشی کەڕوو دەبێت، تەنانەت ئەگەر پیسیش نەبووبێت لەکاتی دروێنەکردندا. خواردن هەلێکی تریشی هەیە تا لە چێشتخانەش کەڕوواوی ببێت، ڕووەکە زیندووە فرێشەکان خۆیان لە گەشەی کەڕوو دەپارێزن (هەروەک چۆن ئێمەی

مرۆڤ سیستمێکی بەرگریمان هەیە بۆئەوەی خۆمان لە نەخۆشیەکان بپارێزین)، بەڵام لەگەڵ زیاتربوونی تەمەنی خۆراکەکە و مردنی، کەڕووەکان دەست دەکەن بەگەشەکردن. خەڵکی ئەم خواردنە کەڕووواویانە دەخۆن (بەتایبەتی کاتێک کەڕووەکە جاریَ نادیارە) ، بێئاگان لەو بارە ژەهرە ئێجگار زۆرەی کە کەڕووەکان لەسەر جەستەیان دایان ناوە. لەوەش خراپتر، زۆرینەی خەڵکی هەستیاریان بەرامبەر کەڕووەکان هەیە، کە نەک تەنها دەبێتە بەرکەوتن بەژەهرێک، بەڵکو دەبێتەهۆی کاردانەوەی هەستیاری ژەهراویش. لەڕاستیدا، ئەو کەسانەی کە هەستیاریان هەیە بە کەڕوو زۆرینەی جار باشن، کە تۆوی تازە یاخود ترێی تازەی لێکراوە دەخۆن، بەڵام تووشی کاردانەوەی هەستیاری دەبن کاتێک هەمان خواردن لە کۆگای سەوزە فرۆشتن دەکڕن. ئەگەر لەو باوەڕەدایت کە خواردنێک تووشی کەڕوو بووە، ئەوا بۆنی مەکە، هەڵمژینی کەڕوو لەڕێگەی هەناسەوە دەبێتەهۆی کێشەی تەندرووستی مەترسیدار. خواردنە گومان لێکراوەکان بپێچەوە و پاشان بە وورياييەوە فڕێیان بدە. Mycotoyins (ژەهرێکە کە لەلایەن کەڕووی نانەوە دروست دەکرێت) دەتوانێت خانەکان بریندار بکات و تەنانەت بیشیان کوژێت، هەروەها بەهۆکاری شێرپەنجە ناسراون، بەتایبەتی شێرپەنجەی جگەر. لەبەرئەوەی زانینی ئاستی پیس بوون بە کەڕوو لە خواردنێکی دیاریکراودا زەحمەتە، باشترین رێگا ئەوەیە کەخۆمان بەدووربگرین لەخواردنی کەڕووواوی، یاخود بەکارهێنانی خواردنە کەڕووواویەکان کەم بکەینەوە، وەک گەنمەشامی، چەرەزات، ترێ، مێوژ و هەموو میوە وشک کراوەکان، berries ، بیرە، هەروەها هەموو ئەو خواردنانەی کە دەترشێنرێن، پەنیر، شەربەتی سێوی لە بوتڵ کراو بەزۆری کەڕووواوین. ئەوکەسانەی کەشەربەتی سێو دەخۆن هێندە راهاتوون لەگەڵ تامەکەیدا کە ناتوانن ئەم ژەهرە بناسنەوە و هەست بەبوونی بکەن. ئەگەر چەرەزات یاخود گوێزێکت خوارد و تامەکەی ناخۆش بوو، ئەوا خێرا تفی بکەرەوە، چونکە ژەهراوییە. ئەگەر هەر کەڕوویەکی دیارت بینی لەسەر بەشێکی خواردنێک، ئەوا تەواوی خواردنەکە فڕێ بدە، نەک ئەوە بچیت بەشە کەڕووواویەکە لێ بکەیتەوە. کاتێک هەوکردنی کەڕوویەک روودەدات، خواردنەکان بەشێوەیەکی سرووشتی خۆیان دەپارێزن لەڕێگەی بەرهەم هێنانی دژە ژەهری کەڕوو، کە ئەویش دیسان ژەهرە بۆ تۆ. دژە ژەهری کەڕوو لە تەواوی خواردنەکەدا بەرهەم دەهێنرێت،

نەک تەنها لەو بەشەدا کەتۆ دەیبڕیت، لەبەرئەوە تەواوی خواردنەکە فڕێ بدە. بەشێوەیەکی گشتی، بەرهەمە هەستیارەکانی وەک berries تازە دەبێت لە وەرزی خۆیدا بەتازەیی لە کێڵگە ناوخۆییەکاندا بکڕدرێت، کە تازە لێ کراونەتەوە: ئەگەر نا زۆر کۆنن و تووشی کەڕوو بوون___ تەنانەت ئەگەر کەڕووەکەش نەبینی. من تێبینی خەڵکم دەکرد لەکۆگای خۆراکە سرووشتیە ناوخۆییەکەمدا، سەبەتەیەکی berries ی تازەیان دەکڕی کەبە کردار کەڕووی دیاری هەبوو. بەڕوونی دیاربوو، کەهیچ بیرۆکەیەکیان نیە دەربارەی ئەوەی کەچەند ژەهراویە جۆرێک لە کەڕوو گەشە دەکەن لەسەر دانەوێڵە و چەرەزاتەکان (بەتایبەتی گەنمەشامی، پاقلەی سۆدانی، گوێز، فستق) ژەهرێک بەرهەم دەهێنن بەناوی aflatoxin، کە بەهۆکاری شێرپەنجە ناسراوە. هەرچەندە حکومەتەکەمان لە هەوڵی ڕێکخستنی ئاستی aflatoxin دایە، بەڵام بەروبوومە پیسەکان بەبەردەوامی ڕێگای خۆیان دەدۆزنەوە بۆئەوەی بێنە ناو پێداویستیە خۆراکیەکانمان. ڕاستیە شۆکهێنەرەکە ئەوەیە کەئەم ژەهری aflatoxin بەشێوەیەکی باو لەهەندێک لەو خۆراکانەدان کەئێمە بەبەردەوامی دەیدەین بە منداڵەکانمان___ Corn Flakes (وەک چپس وایە لەگەڵ شیردا تێکەڵ دەکرێت)، هەروەها بەرهەمەکانی دیکەی گەنمەشامی، پاقلەی سۆدانی و کەرەی پاقلەی سۆدانی peanuts.

هەندێک شێوازی چێشت لێنان دەتوانێت ژەهر درووست بکات

کاتێک خواردنی کوالیتی بەرزمان دەستکەوت، هێشتا پێویستە لەسەرمان بەشێوەیەکی گونجاو ئامادەی بکەین. یەکەم هەنگاو لەئامادەکردنی خواردنی ناژەهراویدا شۆردن و توێکڵ کردنی خۆراکەکەیە، بۆ لابردنی ماددە کیمیاییە کشتوکاڵیەکان، بەکتریا و کەڕووەکان. ئەو خواردنانەی بە مۆم کراون Waxed Foods (وەک خەیار، بایبنجان، شێلم، سێو) بەدڵنیاییەوە پێویستە توێکڵەکەی لێ بکرێتەوە، چونکە زۆرینەی جار مۆمەکە پاشماوە دەرمانە کشتوکاڵیەکان و کەڕووەکان دادەپۆشێت، کە پێش دانانی مۆمەکە لەسەر ڕووەکەکە و خواردنەکان درووست بوون: هەروەها پرسیاری زۆر هەیە دەربارەی سەلامەتی هەندێک لەم مۆمانە. بۆ ئەو خواردنانەی کە ناتوانرێت توێکڵ بکرێن، شۆردنەوەی لەژێر ئاوێکی بەخوڕدا بۆماوەی

یەک خولەک یاخود دوان کارێکی پاک کردنەوەی باشە: بە بەکارهێنانی سابوونی پاککەرەوەی castile (سابوونێکی شلە کەم زەیتی زەیتوون و هایدرۆکسیدی سۆدیۆم درووست کراوە) کە باشتر پاکیان دەکاتەوە، بۆ خواردنەکانی وەک کاهو، گەڵاکانی رووی دەرەوەی فڕێ بدە، پاشان هەر گەڵایەکی بەجیا بشۆرەوە. بەکورتی پاکردنەوە بە سرکە ئاستی بەکتریاکان کەم دەکاتەوە. کەم کەس هەیە کەلە سەدا سەد خواردنەکانی خۆی بەخاوی بخوات (من لە ٨٠%ی خواردنەکەم بەخاوی دەخۆم)، بەڵام تا زیاتر خواردنی خاو هەڵبژێریت لەجیاتی خواردنی زۆرلێنراو پرۆسێس کراو، ئەوا بەهای خۆراکی باشترت دەست دەکەوێت و کەمتر بەرکەوتنی ژەهراویت دەبێت. خواردنەکان بە نەرمی لێ بنێ. بەشێوەیەکی نموونەیی، خواردن نابێت لەپلەی گەرمی بەرزتر لەکوڵاندنی ئاو و هەڵم بەرزتر بێت. خواردنەکانی بەشێوەیەکی سەرەکی دەگۆڕێن کاتێک کە لێدەنرێن: دەکرێت زیاتر ژەهراوی ببێت، هەروەها بەهای خۆراکی کەمترە و تەنانەت قورستریشە بۆ هەرسکردن. خۆت لە خواردنە زۆر قاوەیی و هەڵکرووزاوەکان بپارێزە (ئەو خواردنانەی کە زۆر دەبرژێن و دەبن بە خەڵوز)، چونکە زۆر ژەهراوین. بەداخەوە، زۆرینەی ئەمریکیەکان حەزیان بۆ گۆشتە زۆر برژاوەکان، سەموون و نانی برژاو، زیادی کردووە کە دەبێتەهۆی دروست بوونی "میوتیجینەکان" کە بەشدارە لە نەخۆشی شێرپەنجەدا.

کاتێک خواردن لەسەرووی ٣٧٥ پلە گەرم دەکرێت (وەک ئەوەی کە لە برژاندن بە فرن و خەڵوز، هەروەها خواردنە سورەکراوەکاندا هەیە) ژمارەیەک لە پێکهاتە ژەهراوییەکان دەکرێت بەرهەم بهێنرێت، لەوانە heterocyclic aromatic amines (HAAs) ، یەکێکە لە بەهێزترین هۆکارەکانی شێرپەنجە کەتا ئێستا دۆزرابێتەوە، تەنانەت بڕێکی زۆر کەمیش لێیان دەتوانێت DNAیت تێک بشکێنێت. یاسای گشتی ئەوەیە کەتا پلەی گەرمی بەرزتر بێت و کاتی لێنانەکە زیاتر بێت، ئەوا HAAی زیاتر پێک دێت. بەم شێوە، گۆشتی مامناوەند برژاو باشترە لە گۆشتی زۆر کوڵاو، خواردنە تەواو رەش بووەکان بەدڵنیاییەوە پەسەندکراو نیە. ئەگەر خواردنێکم پێشکەش بکرێت کە رەش بووبێت، ئەوا بەشە رەشەکان لێ دەکەمەوە، تەنانەت سەموونی برژاویش مەترسیدارە. تاقیکردنەوەکان لە تاقیگەی "لۆرانس لیڤەرمۆر" ئەوەیان نیشانداوە کە پارچەیەکی سەموونی زۆر برژاو لە ٢٠%ی هۆکاری چالاک بوونی شێرپەنجەیە (وەک

سـەموونێکی تەواو بـرژاوی هەمبەرگـر). کێشـەکە لە ژەم و دووبـارە و دووبـارە کردنەوەیدایە: زۆرێک لەخەڵکی چەند جۆرێک لە پارچەی سەموونی برژاو (toast) و باگڵ (جۆرە سەموونێکە) دەخۆن هەموو نانی بەیانیەک، ئەمە بەخێرهاتنێکی ئاشکرایە بۆ شێرپەنجە.

مایکرۆ وەیڤ: ڕێگایەکی خێرا بۆ کێشە

لێنانی خۆراک بیرۆکەیەکی باش نیە، بەتایبەتی لە پلەیەکی گەرمی زۆر بەرزدا، بەڵام خواردن بە مایکرۆ وەیڤ زۆر خراپترە. هەرچەندە خواردنەکە وەک خواردنە نەریتیەکانی تر لە مایکرۆ وەیڤ دا قاوەیی و ڕەش نابێت، بەڵام مایکرۆ وەیڤ بەشێوەیەکی سەرەکی کیمیای خواردنەکە دەگۆڕێت، پێکهاتە خۆراکیەکان کەم دەکاتەوە و ژەهری دانسقە درووست دەکات. شتی زۆر زیاتر لەناو مایکرۆ وەیڤێکدا ڕوودەدات وەک لەوەی تەنها شتەکان گەرم بکات. مایکرۆ وەیڤ پەستان دەخاتەسەر خواردنەکە بە وزەیەکی زەبەلاح___ کە بەسە بۆ تێکشکاندنی گەردەکانی ئاو، وایان لێدەکات لەگەڵ خواردنەکەدا کارلێک بکەن بەو ڕێگایەی کە خۆیان بەو شێوەیە کارلێک ناکەن، ئەم کارلێکانە چەندین گەردیلەی نامۆ و نوێ درووست دەکەن، کە ناسرووشتین بۆ جەستەی مرۆڤ: کە هەندێکیان ژەهر و کارسینۆجینەکانن (هۆکاری شێرپەنجە). لە توێژینەوەیەکدا لە سویسرا، و یەکێتی سۆڤیەتی پێشوو و ئەمریکا ئەوەیان خستۆتەڕوو خواردنی خۆراکی مایکرۆ وەیڤ چەندین جۆری شێرپەنجەی دیاریکراو، ناهاوسەنگی هۆرمۆن، گرفتی لیمف، کێشەی هەرس، گرفتی سیستمی بەرگری و خوێن، کێشەی سۆزداری، تێک چوونی هەمیشەیی مێشک، تەنانەت نەخۆشی دڵیش زیاد دەکات. لە ساڵی ١٩٩٢، لە پەیمانگای تەکنەلۆجی فیدراڵی سویسرا، ئەو خۆبەخشانەی کەخواردنی مایکرۆ وەیڤیان خوارد، تووشی کەمبوونەوەی ڕێژەی هیمۆگلۆبین لەخوێنیاندا بوون، هەروەها ژمارەی خڕۆکە سپیەکانیان زیادی کرد. بەم شێوە خواردنی مایکرۆ وەیڤ ڕێژەی ئۆکسجینی بەردەستی خانەکانمان کەم دەکاتەوە و کۆئەندامی بەرگری تووشی شپرزەیی سەرلێشێوان دەکات. هەروەها سەلمێنراوە کە مایکرۆ وەیڤ زیان بەبەها خۆراکیەکانیش دەگەیەنێت. توێژینەوەیەک لەپەیمانگای تەکنەلۆجیای ڕادیۆ لە کینسک، لە یەکێتی سۆڤیەتی پێشوو، کە مایکرۆ

وەیڤ بەڕێژەی لە ٦٠% بۆ ٩٠% پێکهاتەی بەها خۆراکیەکان کەم دەکاتەوە. کاتێک خواردن گەرم دەکەیتەوە، تەباخ یان فرن بەکاربهێنە. خواردنە مۆدێرنەکان خۆی لەخۆیاندا کەمی بەها خۆراکیەکانیان هەیە، بۆچی خراپتریان دەکەیت بە مایکرۆ وەیڤ؟ مەنجەڵ و پێداویستی گونجاو بەکاربێنە مەنجەڵ و تاوەی شوشە و سیرامیک بەکاربێنە وەک شوشەی سپی corning wave مەنجەڵ و پێداویستیەکانی تر کە لە ماددەی دیکە درووست کراون کارلێک لەگەڵ خواردنەکاندا دەکەن و ئاستێکی دیاریکراو لە ژەهر بەرهەم دەهێنن و دەچێتە ناو خواردنەکانەوە، ستیلی بێخەوش نیکڵی تێدایە___ کە دەبێتەهۆی هەستیاری و شێرپەنجە. توێژینەوەیەک لەگۆڤاری کۆمەڵەی خۆراکی ئەمریکی بۆی دەرکەوتووە کە ئەو ژەهرە کیمیاییانەی لە مەنجەڵی ستیلدا هەن وەک نیکڵ، ئاسن و هەروەها کرۆم لەکاتی چێشت لێناندا دەچنە ناو خواردنەکە. تاوە و مەنجەڵی ئەلەمنیۆم و هەروەها سیمی ئەلەمنیۆم (Foil بۆ ماسی برژاندن بەکاردێت) ___ پیسکەرێکی ژەهراوی دیکەیە، هەروەها پێداویستی چێشت لێنانی ڕووپۆش کراو بە ماددەی تیلۆن کێشە درووست دەکات، بەتایبەتی کاتێک مەنجەڵ یاخود تاوە بەپلەیەکی گەرمی بەرز گەرم بکرێت. بێگومان، هەموو ژەمەکان لە چێشتخانەکەی خۆتەوە نایەن. ئەمریکیەکان ڕێژەیەکی زۆر خواردنەکانیان لە ڕێستۆرانتەکان دەخۆن. هەڵبژاردنی خواردنی نموونەیی لە ڕێستۆرانتەکاندا کارێکی مەحاڵە. لەگەڵ ئەوەشدا، گرینگیدان بە هەڵبژاردنی خواردنەکانی سەرلیستی ڕێستورانتەکان گرنگە دەتوانیت بەباشی دیاریان بکەیت. وەک یاسایەکی گشتی، ڕێستۆرانتە ڕاقیەکان هەمیشە فرێشترە و لەڕووی ئامادەکردنیشەوە باشترە، لەکاتێکدا ڕێستۆرانتی خواردنە خێراکان ژەهری زیاتر و بەهای خۆراکی کەمتر پێشکەش دەکەن، زۆرینەی ڕێستۆرانتەکان تەنانەت خۆیان خواردنەکەشت بۆ لێنانێن! بەڵکو تەنها خواردنی ئامادەکراو و پرۆسێس کراوت پێشکەش دەکەن کە گەرم کراونەتەوە (لەوانەیە لەناو مایکرۆ وەیڤدا گەرم کرابێتنەوە، لەبەرئەوە پرسیار بکە). زۆر کەم لە ڕێستۆرانتەکان گۆشتی ئەندامی کوالێتی بەرز بەکاردێنن. جاری داهاتوو ئەمەت لەبیربێت کاتێک ویستت خواردن هەڵبژێریت لەسەر لیستی خۆراکی ڕێستۆرانتەکە، ماسی ناو زەریا قوڵەکان ڕەنگە باشترین هەڵبژاردە بێت بۆت، بەڵام بەو مەرجەی تازە بن. ڕەنگە ماسی ناو ئاوە سازگارەکان بە ژەهرەکان پیس بن، هەروەها ماسی

کێڵگەکان کەبەهای خۆراکی تێدایە نەلە ژەهریش بێبەریە. کاتێک داوای خواردن دەکەم، زۆرینەی جار، یان داوای زەڵاتەی گەورە دەکەم، یاخود ماسی تازەی زیندوو لەگەڵ سەوزە. زۆرێک لە ڕێستورانتەکان ئامادەن لەسەر خواستی خۆت زەڵاتە و ژەمی سەرەکی سەوزەت بۆ درووست بکەن. دوور بکەوەرەوە لەهەر شتێکی ڕەش بوو، هەروەها ئەو هەڵبژاردنانەش کە گۆشتی تێدایە بەتایبەتی بەرهەمە شیرەمەنیەکان. بژاردەی سادە دیاری بکە، هەروەها بتوانە هەموو پێکهاتەکانی خواردنەکەش دیاری بکە.

ئاگاداربە: ئەم ئاوە تەندرووستیت دەخاتە مەترسیەوە

جگە لەخۆراک، ئاویش پێکهاتەیەکی بنەڕەتیە بۆ ژیان و تەندرووستیەکی باش. خواردنی پێویست یارمەتی جەستەت دەدات تا ڕزگاری بێت لەژەهرەکان، چ لەڕێگەی گورچیلەکان یان لەڕێگەی ئارەق کردنەوە بێت. بە سەرسوڕمانەوە، لە وڵاتێکی پێشکەوتووی وەک ئەمریکادا، بەنزیکەیی هەموو ئاوەکان ژەهراوین: کە جەستەت ژەهراوی دەکات و هەروەها نەشیاوە بۆ خواردنەوە. ژەهرەکانی زبڵدان، زێراب، ماددە کیمیاییە پیشەسازیەکانی وەک PCB ەکان و کلۆراید و هەروەها دەرمانە کشتوکاڵیەکان کە تێکەڵ بە ئاوی باران دەبن (بەتایبەتی دەرمانە بژارکوژ و مێروو کوژەکان)، دزەکردنی بەنزین لە تانکی عەمبار کردنەکاندا، هەروەها هۆکارە پیسکەرەکانی دیکە ئاوەکانمان ژەهراوی و پیس دەکەن. هەندێک لە توێژەران لەو باوەڕەدان کە بەرکەوتنی درێژخایەنی ئاست نزم بەم ماددە کیمیاییە ژەهراویانە، دەبێتەهۆی تووشبوونمان بە شێرپەنجە، وەک پەتایەک. تەنانەت ئەو کەسانەی کەلە نزیک سەرچاوەی ئاوی پاک و کوالیتی بەرزدا دەژین زۆر بە بەختن، لەوانەیە تووشی بێ ئومێدی بن کاتێک بزانن کە دابینکەرانی ئاوی خۆماڵی ئێمە، ئاوی نایاب و باش دەبەن و پاشان پیسی دەکەن بە ژەهرەکانی وەک کلۆراین، فلۆراید، زەڕنیخ، ئەلەمنیۆم. پاشان ئاوەکە بە هێڵی بۆریەکانی شارەوانی و ماڵاندا تێ دەپەڕێت، کە دەشێت بەهۆی ماددە ژەهراویەکانەوە پیس ببێت وەک قورقوشم، کادمیۆم، مس، ئەسبێستۆس، ئاسن و نیکڵ. هەرچەندە ئەم ژەهرانە بە بڕی کەم بوونیان هەیە، بەڵام ئێمە ڕۆژانە ئاو و ئەو شتانە دەخۆینەوە کە بە ئاو درووست کراون، کەواتە بەشێوەیەکی درێژخایەن و

بەردەوام بەرکەوتنمان بەم ئاوە هەیە. ئەم بەرکەوتنە دەبێتەهۆی کەڵەکە بوونی زیندەیی ژەهرەکان، پاشانیش دەبێتەهۆی بەدفرمانی خانەیی و نەخۆشی. بەکارهێنانی ئاوی بەلۆعە کەم بکەرەوە، ئاوی پاڵاوتەکراوی کوالیتی بەرز بخۆرەوە (distilled wafer) یاخود ئاوی کانی (وا باشترە لە بوتڵی شوشەدا بێت تا بەدوور بیت لە ژەهری بوتڵە پلاستیکیەکان). لەو کۆمپانیانە ئاو بکڕە کە ئامادەن پشکنینی کیمیایی بۆ ئاوەکانیان ئەنجام بدەن. جێگرەوەیەکی دیکە خواردنەوەی ئاوی بەلۆعەی خاوێن کراوە لەڕێگەی فلتەرێکەوە کە "ئۆسمۆسی" پێچەوانە بەکاردەهێنێت. لەبیرت بێت کە شەربەتی میوە بازرگانیەکان و خواردنەوەکانی دیکەش بەزۆری لە ئاوی بەلۆعە درووست دەکرێن. ئاوی خاوێن ئەو شتەیە کە جەستەت پێویستی پێیەتی: هەرکاتێک دەستت کەوت، یەکسەر هەڵیبژێرە.

چی لە ئاوی خواردنەوەکەتدا هەیە؟

هەندێک لەو ژەهرانەی کە بەگشتی زیادکراون بۆ ئاوەکانی شارەوانی، چۆن کاریگەری لەسەر تەندروستیت هەیە؟ نزیکەی لە ٨٠%ی ئاوی خواردنەوەی ئەمریکا کلۆری تێدایە. کلۆر ماددەیەکی زۆر ژەهراوی و هەڵمی کیمیاییە، کەکارلێک لەگەڵ ماددە ئەندامیەکانی ناو ئاوی بەلۆعەکە دەکات، بۆ پێکهێنانی ئاوێتە کارسینۆ جینەکان (کە دەبێتەهۆی شێرپەنجە) کە پێی دەوترێت trihalomethanes. ئەم ئاوێتە شێرپەنجەییانە کەڵەکە دەبن لە شانە چەوریەکاندا و لە توانایاندایە کە ببنەهۆی گۆڕینی جینەکان، فرمانی سیستمی بەرگری سەرکوت دەکەن، هەروەها خۆیان هەڵدەقورتێننە کۆنترۆڵ کردنی ئاسایی گەشەی خانەکان، بەکارهێنەرانی ئاوی کلۆراوی بۆماوەیەکی درێژخایەن زیاتر مەترسی تووشبوونیان بەشێرپەنجەی کۆم، میزەڵدان، گورچیلە، ڕیخۆڵە، جگەر، پەنکریاس، ڕێڕەوی میز، لەسەرە. هەروەها دەبێتەهۆی لەبارچوونی لەخۆڕا لە دایکاندا. بەپێی ڕاپۆرتی بەشی خزمەتگوزاری تەندرووستی کالیفۆرنیا، ئەو ژنانەی کە ئاوی بوتڵ یاخود ئاوی فلتەرکراو دەخۆنەوە تا ڕادەیەکی زۆر لە مەترسی کەم و کوڕی لەدایک بوون و لەبارچوونیان کەمترە بە بەراورد بەو ژنانەی کەئاوی بەلۆعە دەخۆنەوە. تەنها کردنەوەی بەلۆعەکە بۆ شۆردنی دەستەکانت دەبێتەهۆی بڵاوبوونەوەی دوکەڵی گازی کلۆر کەزیان بە تەندرووستیت دەگەیەنێت لەکاتی

هەناسەدان، حەمام کردنێک بەم ئاوە چەندین ئەوەندە خراپترە. من لە گەرماوەکەمدا فلتەرێکی خەڵوزی بەکاردێنم بۆ پالاوتنی کلۆرەکە و پیسکەرە ئەندامیەکان.

فلۆرید زیاتر ژەهراویترە لە قورقوشم، و تەنها کەمێک کەمتر ژەهراویترە لە زەرنیخ، لەگەڵ ئەوەشدا ئێمە وا باوەڕمان پێ هێنراوە کە فلۆر سوودی هەیە، ئێمە فلۆر دەکەینە ناو ئاوەکانمانەوە بۆ ڕێگری کردن لە ڕەش بوون و کلۆربوونی ددان. لەگەڵ ئەوەشدا، کلۆر بوون، ڕەش بوونی ددان بە فعلی لە هەموو جیهاندا کەمی کردووە لە ساڵی ١٩٧٠ وە___ ئەمەش یەکێکە لەو بابەتانەی کە فلۆر بەهەڵە بەکاردەهێنرێت___ و هێشتا هۆکاری ڕاستەقینەی ئەم کەمبوونەوەیە نەزانراوە، چونکە کلۆربوونی بەهەمان ڕێژە دابەزیوە لەو وڵاتانەش کە فلۆر بەکارناهێنن، زۆرینەی خەڵک بێئاگان لەوەی کە بەدرێژایی زیاتر لەپەنجا ساڵ لەتاقیکردنەوە و بەکارهێنانی بەربڵاو، هیچ کەس نەیتوانیوە بیسەلمێنێت کە فلۆر سەلامەتە یاخود کاریگەرە، هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کە لەلایەن FDA یەوە تا ئێستا پەسەند نەکراوە، دوای نیو سەدە لە بەکارهێنان، هێشتا FDA فلۆری وەک دەرمانێکی "پەسەندنەکراو" پۆلێن کردووە. دیسان ئێمە وەک بەرازی گینی واین لەتاقیکردنەوە زانستیە فراوان و گەورەکانی زانستی پزیشکیدا کە بەشێوەیەکی چەوت ڕۆیشتووە، ڕاستیەکە ئەوەیە خواردنەوەی ئاوی فلۆراوی کە نەخۆشمان دەخات، بەڵام کەس ئامادە نیە دانی پێدا بنێت، بەهۆی لێپرسراویە یاساییە بەبیر نەهاتووەکەی. ئایا پێت وایە ئەوە ڕێکەوتێکە کە ئێستا مەعجوونی ددان ئاگاداری ژەهراوی لەسەرە سەبارەت بە پێکهاتە فلۆرەکەی؟ زۆرینەی منداڵان مەعجوونی ددان قوت دەدەن، مەگەر ئەوەی لەلایەن گەورەکانەوە چاودێری بکرێن. ڕاستیەکان دەربارەی فلۆر بەرەبەرە ئاشکرا دەبێت! ژمارەیەک لە توێژینەوە گەورەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە فلۆر نابێتە ڕێگر لەبەردەم کێشەکانی ددان، بەڵکو لەوانەیە ببێتەهۆی کێشەی ددان. فلۆر لەجەستەدا کەڵەکە دەبێت و هەروەها زیان دەگەیەنێت بە ددان، ئێسک، گورچیلەکان، ماسولکەکان، دەمارەکان، جینەکان، فرمانی سیستمی بەرگری. لەڕاستیدا، ژەهراوی بوون بە فلۆر دەبێتەهۆی نەخۆشیەکانی وەک ژەهراوی بوونی ددان و ئێسکە پەیکەر بە فلۆر، ژەهراوی بوونی ددان شێواندنی مینای ددانە کە بەوە جیادەکرێتەوە ددانەکە ناسک ئەبێت و ڕەنگەکەی تێکدەچێت، لەکۆتایشدا دەبێتەهۆی زیان گەیاندن بە تەندروستی ددانەکان.

پزیشـــکەکانی ددان بە خەڵکــی دەڵــێن کە ژەهــراوی بــوونی ددان بە فلــۆر "تەنهــا" کێشــەیەکی جوانکاریە. لەڕاسـتیدا ژەهـراوی بـوونی ددان بە فلـۆر نیشـانەی ژەهـراوی بوونی هەموو جەستەیە بە فلۆر. لە پێنج قوتابی ئەمریکی زیاتر لە یەک دانەیـان ئێـستا پلەیەکی دیاریکراو لە ژەهراوی بوونی ددانیان هەیە بە فلۆر، زۆرینەی جار تیشکی X ی ئەو مندالانەی کێشەی ژەهراوی بوونی ددانیـان هەیە بە کلۆر ئەوەی نیشـانداوە کە کێشەی ئێسکیشیان هەبووە (ژەهراوی بوونی ئێسکە پەیکەر بە فلۆر) لە شوێنێکی دیکە لەجەســتەدا. ژەهــراوی بــوونی ئێســکە پەیــکەر بە فلــۆر ئێســکەکان لاواز دەکــات، هاوشــێوەی فشــەڵبوونی ئێســک osteoporosis. قۆنــاغی یەکەم بەگشــتی بە هەڵە دەستنیشـان دەکرێت کەنەخۆشـی هەوکردنی جومگەکـانە، و قۆنـاغی پێشکەوتووش بە هەڵە بە فشـەڵبوونی ئێسک دەستنیشـان دەکرێت. کەمترین ڕێژەی فلۆریدی کەم توانـا (کە دەتوانێـت ببێتەهـۆی ژەهـراوی بـوونی ئێسـکە پەیـکەر) ٥ میلیگـرامە لە ڕۆژێکـدا بۆماوەی بیست ساڵ تا چل ساڵ، بەپێی ئەکادیمیـای نەتەوەیی بۆ پێشـکەوتنی زانست، ئەو ئەمریکیانەی کەلە ناوچە فلۆراویەکاندا دەژین بەرکەوتنیان لە ڕۆژێکدا بە فلۆر ٦.٦ میلیگرامە لە ڕۆژێکدا! فلۆر ئەنزیمێکی ژەهراوی بەهێزە کە بەشێوەیەکی بنەڕەتـی زیـان بە فرمانی خانەکان دەگەیەنێت، دواتریش دەبێتەهۆی نەخۆشـی و مـردن. ڕێژەی مـردن لە کـۆمەڵگە فلۆراویەکــان بەرزتــرە. لە توێژینەوەیەکــدا لە گۆڤــاری "نیــو ئینگلانــدی پزیشکی" لە ساڵی ١٩٧٨ ئەوە دۆزراوەتەوە، کە ئەم شێوازە بەرزەی ڕێژەی مـردن لەو شارانەی کە سەرچاوەی ئاوەکەیان فلۆراوی بوو، لەناو هەمـوو کەتەگۆری مردنەکانـدا زۆر بەرچاو و دیار بوو، شانبەشانی مـردن بەهـۆی خۆکوژی و ڕووداوی هـاتوچۆ. بە گوتەی دکتـۆر "ولیام مـارکوس"، زانـای بـاڵا لە ئاژانسـی پاراسـتنی ژینگە EPA ، فلـۆر تاکە ماددەیە کە ناسـراوە بەوەی هۆکاری شێرپەنجەی ئێسـکە، و ڕێژەی شـێرپەنجەی ئێسک لە ٨٠% بـۆ ٦٠٠% بەرزتـرە لەو کۆمەڵگایانەدا کەئاوەکەیـان کلـۆری تێدایە. بە هەمـان شـێوە، تـوێژینەوەیەکی نـوێ خـواردنی فلـۆر و نەخۆشـی زەهـایمەری پێکەوە گرێداوە لەڕێگەی تێوەگلانی کارلێکێک کە ڕوودەدات لەنێوان ئەلەمنیۆم و بڕێکـی کەم لە فلۆر. زۆربەی فلتەرەکـانی ئـاوی نـاو مـاڵ ئەم ژەهـرە لانـابەن. پێویسـتە ئۆسمۆسـی پێچەوانە بەکاربهێنێت، یاخود ئاوی بوتڵ بەکاربهێنێت کە فلۆریان تێدا نیە.

یەکێکی دیکە لە مادده ژەهراویەکان کەلە ئاوی خواردنەوەماندا هەیە زەرنیخە. زەرنیخ ماددەیەکی پیسکەرە لەناو مادده کیمیایەکاندا، لە ئاوی فلۆراویدا بەکاردەهێنرێت، بەوە ناسراوە کە دەبێتەهۆی شێرپەنجە و زیان گەیاندن سیستمی هەرس، دڵ و خوێنبەرەکان، سیستمی دەمار، کۆئەندامی زاوزێ و سیستمی بەرگری. خوێی ئەلەمنیۆم (زاخ_ alum) بۆ ئاو زیاد دەکرێت بۆ "پاکردنەوەی ئاوەکە" ئەوەش بۆ یارمەتیدانی جێگیرکردن و لابردنی تەنۆچکە و مادده ئۆرگانیەکان. توێژینەوەیەک کە لە گۆڤاری پەتاناسیدا بڵاوکراوەتەوە ئەوەی بۆ دەرکەوت کە مەترسی نەخۆشی زەهایمەر لەو کەسانەدا بەرزترە کە ئەو ئاوانە دەخۆنەوە کە ئەلەمنیۆمی بەشێوەیەکی زۆر چڕ تێدایە.

خواردنەکان کە یاری بە چارەنووس دەکەن

هیچ گفتوگۆیەک سەبارەت بە ژەهراوی بوونی خۆراک تەواو نابێت بەبێ ئاماژەکردنی توانای ژەهراوی بوونی هەموو دانیشتوان بەو خواردنانەی کە لەڕووی بۆماوەییەوە گۆڕانیان بەسەردا هاتووە، زانستی ئەندازیاری بۆماوەیی پرۆسەی تێکدانی نەخشە بۆماوەییەکانی زیندەوەرانە بە خستنەناوی زانیاری بۆماوەیی لە زیندەوەرانی دیکەوە لەپێناو بەدەست هێنانی هەندێک "تایبەتمەندی خوازراو" وەک لە بەرگری دژی دەرمانی بژارکوژ، مێرووەکان. ئەم خواردنانە بەتەواوەتی نوێن و ناسرووشتین، وە ئێمە هیچ بیرۆکەیەکمان نیە کە لەوانەیە ئەم خواردنانە چ دەرئەنجامێکی تەندرووستی هەبێت لە داهاتوودا. بەڵام هێشتا خۆبەدوورگرتن لە خواردنە گۆڕاوە بۆماوەییەکان کارێکی قورسە، تێخستنی جینەکان بۆ ناو مادده بۆماوەییەکان پرۆسەیەکی ورد نیە. زۆر ئاسانە کە ئەنجامی نامەبەست بەدەست بێت کە پێکهاتە خۆراکیەکان کەم دەکاتەوە، هەستیاری زیانبەخش درووست دەکات، یاخود دەبێتەهۆی درووست بوونی ژەهرە دانسقە و دەگمەنەکان. ڕەنگە بۆماوەی چەند ساڵێک کاریگەریان دەرنەکەوێت، دواتر زیانێک ڕوودەدات کە چاک بوونەوەی مەحاڵە. باشترین ڕێگەش بۆ خۆلادان لەم خواردنانە، خواردنی بەرهەم هێنراوی ئەندامیە، (زانیاری زیاتر لەسەر ئەم بابەتە لە بەشی ٩ دا باسکراوە، ڕێگەچارەی بۆماوەیی).

ئاگاداری هەوای ماڵەکەت بە

ئێمە بە ڕاستی گفتوگۆمان کرد دەربارەی چۆنیەتی ژەهراوی بوونی خۆراکی ناو کۆگا و دۆلابەکەت، بەڵام ماڵەکەت___ یاخود لەوانەیە قەڵاکەت بێت___ یاخود لەوانەیە زبڵدانێکی ژەهراوی بێت. لەڕاستیدا، گەورەترین بەرکەوتنی ئێمە بە پێکهاتە ئەندامیە بە هەڵم بووەکان لەماڵدا ڕوودەدات. ژەهراوی بوونی هەوای ناوماڵ تا ڕادەیەک کاریگەری لەسەر تەندرووستی زۆربەی ئەمریکیەکان هەیە، هەروەها دەبێتەهۆی بەرهەم هێنانی جۆرەها نیشانەی نەخۆشی لەوانە؛ دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، هیلاکی و شەکەتی، سەرئێشە، کەم سەرنجی، کەمی بیرتیژی ئەقڵی، ئازاری لەش. کاتێک خەڵک گلەیی لەو نیشانانە دەکەن لەلای پزیشکەکانیان، بەڵام پیسبوونی ناوماڵ هەرگیز وەک هۆکارێکی گونجاو پێشنیار ناکرێت، تەنانەت (وەک ئەگەرێکیش داینانێن). فێربە چۆن ژەهرەکانی ناو ماڵەکەت بناسیت. توخمە بەڕواڵەت باشەکان دەکرێت ژەهری مەترسیدار بەرهەم بهێنێت، کە هەوای ناو ماڵەکەت پیس دەکەن، وەک ئەو گازانەی کە لە دۆشەکی سیسەم، سەرین، تەلەفیزیۆن، جلەکان، کەلوپەلی ناوماڵ، فەرش و ئاوی بەلۆعەوە دەردەچن. بەرکەوتنمان بەم ژەهرانە زۆر زیاترە بە بەراورد بە هەوای پیسی دەرەوە. لەڕاستیدا، لەوانەیە ئاستی پیسکەرەکانی ناو هەوای ماڵەکەت سەدان جار زیاتر بێت بە بەراورد بەهەوای دەرەوە. لەبەرئەوەی زۆرینەی ئەمریکیەکان نزیکەی لە ٩٠%ی کاتەکانیان لەماڵەوە بەسەردەبەن، ئەم بارە ژەهرانە تا ڕادەیەکی زۆر دەتوانێت بەشداری بکات لەبارێکی ئێجگار گەورەی ژەهرەکاندا لە جەستەدا، لە ئەنجامیشدا دەبێتەهۆی نەخۆشی، وەک پێشتر ئاماژەمان پێدا، تووشی بارێکی سەختی فرە هەستیاری کیمیایی بووم. من بەئاسانی هێزم لێبڕا بوو بەهۆی بەرکەوتنم، تەنانەت بە بڕێکی زۆر کەمیش لە ژەهرەکانی ناو ماڵەکەی خۆمدا. توانیم تەندرووستی خۆم کۆ بکەمەوە تەنها دوای چەند ساڵێک لە کەمکردنەوەی ژەهرەکان و باشترکردن و بەرەوپێش بردنی بەها خۆراکیەکان. یەکێک لە کاریگەرترین شتەکان کە لە نەخۆشیەکەمەوە فێربووم ئەوەیە کە ئێمە هەموومان هەستیاری کیمیایمان هەیە بە پلەی جیاواز. ئەم ئەزموونە وای لە من کرد کە توێژینەوە بکەم لەسەرئەوەی چۆن هەڵم و دوکەڵی ماددە پاکەرەوەکانی ناو ماڵ، بۆن خۆشکەرەکانی ناو ماڵ، بۆنەکان، بەرهەمە جوانکاریەکانی پێست و جەستە، زیان بە میکانیزمەکانی سیستمی لابردنی

ژەهرەکـان لە جەسـتەدا دەگەیەنێـت، هەروەهـا زیـان بە کۆگـا و یەدەگـی بەهـا خۆراکیەکـانی جەسـتە دەگەیەنێـت، کە پێویسـتن بـۆ بەکارخسـتنی ئەم سیسـتمانە، و ڕێگری کردن لە زیانی ژەهرەکان. چەندین سەرچاوەی پیسکەری ناوماڵ هەیە: فەرشی نـوێ، بـۆیەی نـوێ، پاکەرەوەکـانی نـاو شـتومەکی ناومـاڵ، دۆشـەکی سیسـەم، ئـامێری کـۆپی کـردن، ئـامێری چـاپ کـردن، کەلـوپەلی ئەلکترۆنـی، وشـک کـردنەوە (dry cleaning)، ڕۆژنامە و گۆڤارەکان. یاخود هەر شتێک کە دەتوانیت بۆنی بکەیت و کە بـۆنێکی ناسرووشـتی هەبێت ئەوە بە ئەگەری زۆرەوە ژەهـراویە، هەتـا زیـاتر هەناسـە بـدرێت، هەتـا چڕیەکەشـی زیـاتر بێـت، ئەوا زیـانەکەی زیـاتر دەبێـت. هەوای مـاڵەوە مەترسـیەکی تەندرووسـتیە بەهـۆی کـاریگەریە تێکەڵاوەکـانی چەنـدین سـەرچاوەی ژەهـرەوە کە لە شـوێنێکی داخـراودا چڕ دەبێتەوە. تەنهـا کەم کەس بەشـێوەیەکی بـاش ئەو زیانە باوەڕ پێ نەکراوە دەزانن، کە بەهۆی پیس بوونی هەوای ماڵەوە ڕوودەدات.

"سـالی" تـازە بـووکێکە، "سـالی" هێنـرا بـۆ ئۆفیسـەکەم. مێردەکەی پێویسـت بـوو لە ئۆتـۆمبێلەکەوە بە بـاوەش هەڵـی بگرێـت، "سـالی" وزەی پێویسـتی نەبـوو بـۆ ڕۆیشـتن، یـاخود تەنـانەت نەشـیدەتوانی سـەری بەڕێکـی ڕابگرێـت لەکـاتی دانیشـتندا. "سـالی" بەدەست شـەکەتیەکی درێژخـایەنی لەناکاوەوە دەینالاند، حاڵەتێک بوو کە پزیشـکەکان مەشقیان پێ نەکراوە تـا بیناسـنەوە و لێـی تێ بگەن. خۆی و هاوسـەرەکەی چەنـدین هەزار دۆلاریـان خەرج کردبـوو بـۆ ڕاوێژکـردن لەگەڵ پزیشـک و پشـکنین. بەڵام پزیشـکەکانی "سـالی" نەیـانتوانی هـیچ "هەڵەیەکـی جەسـتەیی" بـدۆزنەوە، پزیشـکەکەی "سالی" ڕەوانەی لای پزیشکی دەروونی کرد بوو. بێگومـان، "سالی" شـێت نەبوو، بەڵام زۆر نەخۆش بوو. خانەکانی زۆر بەخراپی تووشی بەدفرمانی بووبوون کە بەتەواوەتی لەکـارکەوتبوون. وەڵامـی ئەو دوو هاوسـەرە بـۆ پرسـیارەکانم و هەروەهـا ئەزمـوونی خـۆم لەگەڵ هەسـتیاری کیمیایـدا، ڕێـگەی پێـدام کە تێـبگەم کە هەڵەکە لەکـوێ دایە. سـەرەتا (وەک زۆربەمـان)، "سـالی" بەدرێژایـی ژیـانی بە بەردەوامـی ئەنتـی بـایۆتیکی پێدراوە. (ئەنتی بایۆتیـک دەبێتەهـۆی گۆڕانکـاری بنەڕەتـی و وێرانکەری فیسـیۆلۆجی مرۆڤ). ئەم وەرگرتنی ئەنتی بایۆتیکە تووشبوون بە ژەهرە ژینگەییەکان زیاد دەکات. پرسیاری زۆرم کرد دەربارەی مێژووی پزیشکی "سالی"، بەرنامەی خـۆراکی، شێوازی ژیـانی، ژینگەکەی پێش ئەوەی تیشـک بخەمەسـەر ڕێگاچارەی ژەهـر وەک گرنگترین

فـاكتەر. "سـالی" نووسـەر بـوو، هەربـۆیە هاوسـەرەکەی ژووره گەورەکەی جـل شۆرەکەیانی بۆ "سالی" کردبوو بە ئۆفیسێک. هەر لەو ژوورەدا گەرمکەرێکی ئاوی تێدا بـوو کە بە غـاز کـاری دەکـرد. ئامێرەکـانی گـازی سرووشـتی گـازی ژەهـراوی بـڵاو دەکاتەوە، لەوانە دوانەئۆکسیدی نایترۆجین، ئۆکسیدی کاربۆن، هەروەها برێکی کەم لە گـازە سرووشـتیەکەی خـۆی، لەگەڵ نەبـوونی هەوا گـۆرکێی پێویسـت گازەکـان چـڕ دەبنەوە، و "سالی" داماویش بەدرێژایی ڕۆژەکە ئەم گازانەی هەڵمژیوە. "سـالی" دەستی کرد بە قورگ ئێشە، سووربوونەوە و ئاو لێهاتنی چاو، کێشەی هەناسەدان، سەرئێشـە، هەروەهـا لەکۆتایـدا شـەکەتی و مانـدوویەتی درێژخـایەن. مـن پێشـنیاری دانـانی گەرمکەرێکی ئـاوم کـرد کە بە کارەبـا ئـیش بکـات. نیشـانە خراپەکـانی "سـالی" دەسـت بەجێ بەرەو کەم بوونەوە چوون، لەگەڵ ئەوەی کە زیـانی زۆر گەورەش ڕوویدا بـوو (بەهـۆی گازەکـان و ئەنتی بایۆتیکەکانەوە) لەکۆتایدا تەندرووسـتی بۆ گەڕایەوە دوای ئەوەی کاری کرد لەسەر پێچەوانە کردنەوەی زیانەکان لەڕێگەی باشترکردنی ڕژێمی خـۆراکیەکەی، و وەرگرتنـی تەواوکەرە خۆراکیەکـان بەشـێوەی دەرمـان. یەکێـک لەو شتانەی کەلە ژیانمدا چێژی لێ دەبینم ئەوەیە کە کەسـانی وەک "سـالی" لە نەخۆشـی و بێ تواناییەوە، بە کەمێک گەڕان بۆ پێشـەوە، دەگەڕێنەوە بۆ ژیان و دەست دەکەنەوە بە پێکەنـین. مـن خەمبـار دەبـم بە بیرکـردنەوە لەوەی کە چەنـدین خەڵـک بە نەخۆشـی ماونەتەوە لەبەرئەوەی پزیشکەکانیان لەچارەسەری ژەهر تێناگەن و هیچ بیرۆکەیەکیان نیە کە چۆن یـارمەتی نەخۆشـەکانیان بـدەن، لەڕاسـتیدا، ئەو پزیشـکانەی کە دەرمـانی ئەنتی بایۆتیک یـاخود دەرمانەکـانی دیکە دەنوسـن هەر لەسـەرەتاوە هۆکارێـک دەدەن بەدەسـتەوە بۆ درووسـت بـوونی کێشـەکە. ئەو ئـامێرانەی کە بە گـاز کـاردەکەن وەک (گەرمکەری ئاو، فڕن، تەباخ، کورە، ئاگردانی نـاو مـاڵ_ (Fire Places) ، یـاخود جل وشـککەرەوەکان) گـازە ژەهراویەکـان لەهەوای دەوروبەردا بڵاودەکـاتەوە. ئەگەر لەم جـۆرە ئـامێرە گازیـانەت هەیە، هەوڵ بـدە لەدەرەوەی شـوێنی ژیانـت و دەرەوەی مـاڵەکەت بێـت. کـورە و فـڕن، وشـککەرەوەی جـل، گەرمـکەری ئـاو لە گەراج یـاخود حەوشـە و شـوێنی هەوا گـۆڕکێ دابنـێ هەروەهـا لە ئەو مـاددانەی کە هەڵمـین وەک بۆیەکان، مادده پاککەرەوە شلەکان، بە هەمان شێوە پێویستە لە شوێنی هەوا گۆڕکێدا دابنـرێن. تەبـاخی غـاز ئەگەر لە شـوێنی ژیانتـایە یـاخود لە ژوورەوەیە، پێویسـتە

جێگەکەی بگۆڕێت، یاخود بەلایەنی کەمەوە لە شوێنێک دابنرێت کە هەوا گۆڕکێی چاکی هەبێت. لە پرۆسەی چاک بوونەوەکەی خۆمدا، دەبوایە ئاو گەرمکەرە گازیەکەم بگۆڕیایە بۆ کارەبایی، چونکە هەستیاریەکی زۆرم هەبوو بۆ ئەم ژەهرانە. ڕزگار بوون لە گازە ژەهراویەکان کێشەیەکی باوە لەگەڵ ئەو بەرهەمانەی کە تازەن.

لە یەکێک لە سیمینارەکانمدا، ژنێک بەناوی "دایان" دەستی بەرزکردەوە و ڕوونی کردەوە کە تووشی سەرئێشەی سەخت بووە، دوای بیستنی چیرۆکی "سالی"، "دایان" بۆی دەرکەوت کە سەرئێشەکەی هاوکاتە لەگەڵ کڕینی ئۆتۆمبێلە نوێکەی: گومانی هەبوو لە پەیوەندی سەرئێشەکەی بە ئۆتۆمبێلە نوێکەوە. ئۆتۆمبێلە نوێکەی گازی ژەهراوی دەردەکرد، بۆنی ئۆتۆمبێلی نوێی بەرهەم دەهێنا. خێزانی "دایان" دوو ئۆتۆمبێلیان هەبوو، هەر بۆیە پێشنیارم کرد کە ئۆتۆمبێلە کۆنەکە بەکاربهێنن تا بۆنی ئۆتۆمبێلەکەی تر کەم دەبێتەوە، "دایان" سەرئێشەکەی نەما. کەسە زۆر هەستیارەکان هەڵدەستن بە گۆڕینی ئۆتۆمبێلەکانیان بە ماددەی سەلامەتر.

مەترسیەکانی بەرهەمە نوێکانت لەبیربێت: فەرشی نوێ، ژووری تازە بۆیەکراو، تەلەفیزیۆنی نوێ، دۆشەکی سیسەمی نوێ. بەرهەمە نوێکان ئاستێکی بەرز لە ژەهرە کیمیاییەکان بەرهەم دەهێنن. بە تێپەڕ بوونی کات، قەبارەی گازی ماددە کیمیاییە ژەهراویەکان کەم دەبێتەوە بەشێوەیەکی گەورە. دەتوانیت پرۆسەی لابردنی گازەکان خێراتر بکەیت بەئاسانی لەڕێگەی گەرمیەوە، بۆ نموونە، ئەو ماددە کیمیاییانەی کە لە چەسپ و پلاستیک و ماددەکانی کوشنی ئۆتۆمبێلدا هەیە هەوای ناوەوەی ئۆتۆمبێلەکە پیس دەکەن. لەماوەی چەند مانگی یەکەمدا هەوڵ بدە ئۆتۆمبێلە نوێیەکە لەبەردەم خۆرێکی گەرمدا جێ بهێڵیت و پەنجەرەکانی بکەرەوە تا ژەهرەکان بێنە دەرەوە. هەوڵ بدە هەوا گۆڕکێی پێ بکەیت، هەروەها دڵنیابە هەواکە لە ئۆتۆمبێلەکە هاتوتە دەرەوە پێش ئەوەی دەست بکەیت بە لێخوڕینی. مەترسی بۆیەی نوێ شتێکە کە "جیمی" هاوڕێم دۆزیەوە کاتێک لە دەروون و ڕۆحێکی باشەوە ڕۆشت بەرەو خراپترین خەمۆکی لە ژیانیدا. لەڕاستیدا، ئەو مەیلی بۆ خۆکوشتن دەچوو، یەکسەر هەوڵمدا هۆکاری بەدفرمانی خانەکانی "جیم" بدۆزمەوە. بۆم دەرکەوت کە "جیم" تازەماڵەکەی بۆیە کردووە: گازە ژەهراوییە دەماریەکان کە لە بۆیەکەوە دەردەچێت دەکرێت کاریگەری بکاتەسەر ڕۆحی میزاجی فەرمانە ئەقڵیەکان. شوێنی تازە بۆیەکراو بەلایەنی

کەمەوە دوو مانگی پێویستە بۆ گەیشتن بە ئاستی سەلامەتی بۆ زۆرینەی خەڵکی (بە پشت بەستن بە زیندە کیمیایی تایبەتی تاکە کەسی) و ئەمەش هۆکاری ئەوەیە کە وا باشترە هەر جارە و تەنها ژوورێک بۆیە بکرێت و پاشان ژوورە تازە بۆیەکراوەکە دابخرێت لەکاتی دەرکردنی گازەکان. بەدڵنیاییەوە لە ژوورێکی تازە بۆیەکراودا نەخەویت! بیرۆکەیەکی باشە کە پێش ئەوەی بڕۆیت بۆ پشوویەک خشتەی کات بۆ ژوورە تازە بۆیە کراوەکە دابنێیت. "جیم" بۆماوەی چەند هەفتەیەک لەماڵی کوڕەکەی مایەوە و کێشەکەی چارەسەر بوو. نموونەیەکی دیکە سەبارەت بە ژەهراوی بوون بە گازەکان بە ئاگای هێنامەوە کاتێک ژنێک هات بۆلام، بۆ داوای یارمەتی کە بەدەست نیشانەکانی ئەنفلۆنزاوە دەیناڵاند. "ئێلین ماری" لە کریسمسی ساڵی ڕابردووەوە تووشی کۆکە و هەڵامەت بوو بوو، هەروەها تا ئێستا باش نەبوو بوو. پزیشکەکانی تووشی سەرسامی بوو بوون، بێگومان هەر کەسێکی دیکەش هەر تووشی سەرسامی دەبوو ئەگەر تەنها تیشکیان بخەنەسەر کەمکردنەوە و هێورکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشیەکە. بۆم دەرکەوت کە "ئێلین" باری کردووە بۆ خانوویەکی تازە درووست کراوی شاهانە چوار مانگ پێش ئەوەی تووشی ئەم "ئەنفلۆنزا"یە ببێت. خانووە نوێیەکەی بە تەختەی particle board (جۆرە تەختەیەکی ئەستوورە) درووستکرا بوو، کە گازی فۆرمالدیهایدی دەردەکرد___ کە ماددەیەکی کیمیایی زۆر ژەهراوی و هۆکاری شێرپەنجەیە. تەختەی ply wood (جۆرە تەختەیەکی تەنکە) هەروەها گازی فۆرمالدیهاید دەردەکات، بەڵام کەمتر لەتەختەیەکی تر. (هەندێک کەرەستەی بیناسازی دەستکردی مرۆڤ چیتر فۆرمالدیهایدی تێدا نیە، بەڵام ئەو جێگرەوەی کە بەکاردەهێنرێت وەک isocyanates ، ئەویش بە هەمان شێوە ژەهراویە) . ئەم ژنە داماوە تووشی ژەهراوی بوونی بەردەوام و شاراوەی فۆرمالدیهاید بوو بوو، نیشانەکانی بریتیبوون لە لاوازبوونی سیستمی بەرگری، کێشەی هەناسەدان، کۆکە، ئاوسان و بێزاری قورگ، سەرئێشە، خەوزڕان، دڵ تێکەڵ هاتن و شەکەتی، من پێشنیارم بۆ "ئێلین" کرد کە خانووەکەی بفرۆشێت و بڕواتە ژینگەیەکی سەلامەتر. ئەو ئەوەی هەڵبژارد کە لە خانووەکەی نەڕوات هەر بۆیە هەر بە نەخۆشی مایەوە. هەمیشە ئەو کەرەستە بیناسازیانە و ئەو کەلوپەلانە هەڵبژێرە کە لە تەختەی سرووشتی و ڕاستی پێکهاتوون، یاخود بەلایەنی کەمەوە تەختەی plywood ن، بەڵام تەختەی particle board نا.

مەترسیەکانی ناو ماڵەکەت هەژمار بکە

ئایا لە ماڵەوە فەرشتان هەیە، ئەگەر هەتانە، ئەم فەرشانە لەچی درووست کراون؟ فەرش لە ڕیشاڵی دەستکرد درووست کراون (پلاستیک وەک نایلۆن، ئەکریلیک یان پۆلیستەر)، بەتایبەتی کە نوێن، ڕێژەیەکی زۆر گەورە لە گازی ژەهراوی هەیە. فەرش یەکێکە لە گرنگترین فاکتەرەکان کە دەبێتەهۆی ژەهراوی بوونی هەوای ناو ماڵ. ڕیشاڵی پلاستیکی کە لە درووستکردنی فەرشدا بەکاردێت زۆر باریک و لاوازە، بەم شێوەش ژمارەیەکی زۆری لێ بەکاردێت بۆ ڕووکەشی سەرەوەی فەرشەکە، و دەکرێت گازەکان لێوەی درووست بن، و دەربچنە دەرەوە. ئەو ماددە کیمیاییانەی کە لە لەزگەی پشتەکەی و هەروەها فۆمی ژێرەکەی دا بەکارهاتوون بە هەمان شێوە گاز دەردەکەن. فەرشەکان چارەسەر دەکرێن بە خۆڵێکی ژەهراوی و دەرمانی دژە ڕەنگ گۆڕین و دژە شێ، بۆن برە، هەروەها شتی دیکەش. ئەم ماددە کیمیاییانە کاریگەرن بۆ مەبەستێک، بەلام ژەهراوین ئەمانە ڕەچاو بکە، ئەگەر بۆ داپۆشەری نوێی زەوی دەگەڕێیت یان بیر لەوە دەکەیتەوە کە بگوازیتەوە بۆ شوێنێک کە فەرشی تازەی تێدایە. بۆنی فەرشە تازە "ژەهراوییە" و باشترین چارەسەر بەکارهێنانی ئەو فەرشانەیە کە لە ڕیشاڵی سرووشتی درووست کراون (خوری هەڵبژاردنێکی باشە، بەلام دڵنیابە کە بۆن برەی کیمیایی ژەهراوی تێدا بەکار نەهاتووە).

داپۆشینی زەوی تەختە یاخود کاشی بە بەکارهێنانی فەرشی بچووک کە لە ڕیشاڵی سرووشتی درووست کراون جێگرەوەیەکی باشە.

ئەی چی دەربارەی کوالیتی هەوای ژوورەکەت، کە بەگشتی بۆ ماوەی هەشت کاتژمێری هەناسەی یەک لەدوای یەکی تێدا دەدەیت هەموو ڕۆژێک؟ پێکهاتەی دۆشەکی سیسەمەکەت لە چیە؟ ئێمە سێیەکی ژیانمان لەسەر جێگای نووستن بەسەر دەبەین، و زۆرینەی ئەو کاتە لەتەنیشت ئەو ماددە کیمیاییە ژەهراویە نامناوەندانەدا بەسەر دەبەین کە دەکرێت ببێتەهۆی باجێکی گەورە. زۆرینەی دۆشەکی سیسەمەکان لە ماددە دەستکردەکان درووست دەکرێن (بەرگی دۆشەکەکە، ئیسفنجەکەی، بۆیە، هەروەها ماددەی دژە ئاگر...هتد)، کە دەتوانن بۆ ماوەی ساڵێک گازەکان بەرهەم بهێنن و ژەهراویت بکەن لەکاتی نووستندا. خۆشبەختانە، دۆشەکی سیسەمی لە سەدا سەد سرووشتی بەردەستە، هەروەها دەتوانیت بە ڕەچەتەیەکی پزیشکی، دۆشەکی

سیسـەمت دەست بکەویت بەبێ دژە ئاگری ژەهـراوی کە بە پێچەوانەوە بەپێی یاسـا پێویستە. بەلایەنی کەمەوە، ئەگەر دۆشەکێکی ستاندارت کڕی، لە گەراجەکەدا دایبنێ و ڕێگە بدە تـا گازەکانی لێوە دەربچێت بۆ مـاوەی چەند مانگێک پێش ئەوەی لەسـەری بخەویت. دۆشەکی سیسەمەکە بە قوماشێکی تەنکی پۆلی ئیثلین بەرگ تێ بگرە، یـاخود بە قوماشـێکی چنـراوی تونـد کە ڕێـژەی ژەهرەکـان سـنوردار دەکـات کاتێک هەمـوو شـەوێک هەناسـە دەدەیت. هەروەهـا سـەرینێک بەکـاربهێنە کە لە مـاددەی سرووشـتی دروسـت کـرا بێـت، وەک خـوری، دواتـر سـەیری گەرمـاوەکەت بـکە ڕەنـگە مـاددەی پێویستی تێدابێت بۆ نەخۆش خستنی هەر کەسێک. بەرهەمە ژەهراویەکان هەر تەنها پاککەرەوەی تەوالێت و بۆن خۆشـکەر ناگرێتەوە، بەڵکو کەلوپەلەکانی وەک مەعجونی ددان، پـاکەرەوەی نـاو دەم، سـپرای قـژ، بـابەتە جوانکاریەکـان، شـامپۆ و سـابونیش دەگرێتەوە (ئەوە هەر باسـی ئەو ئـاوە کلۆراوییە نـاکەم کە لە ئـاوی بەلـۆعەوە دێـت)، هەمـوو ئەم بەرهەمـانە دەکرێـت ئاڵوگۆڕیـان پـێ بکرێـت بە بەرهەمـی سـادەتر و سـەلامەتر کەلە کۆگـای خـۆراکی تەندروسـتدا بەردەسـتن: کە بەهەمـان شـێوە کاریگەریـان هەیە بەبێ ئەوەی زیـان بە تەندروسـتیت بگەیەنـن. ژووری جل شـۆرین شـوێنێکی ژەهراویتـری دیـکەیە. پاکەرەوەکـان، سـپیکەرەوە، دەرمـانی لابردنـی پەڵە و هەروەهـا بـۆن خۆشـکەری جل هەموویـان مـاددەی کیمیاییـان تێدایە کە ژەهـراوین بۆ خۆت و ژینگەکەش. پیشەگەران دەیانەوێت ڕازیمان بکەن بە دەستەواژەی "پاکەرەوەی biodegradable " (واتە ئەو پـاکەرەوانەی کە بەکتریـا دەکـوژن). ئەم ڕاسـتیە پەیوەندیەکی زۆر کەمـی بە کـاریگەری تەندروسـتی و ژینگەیـی شـاراوەی ئەم مـاددە کیمیاییە دەست کردانەوە هەیە. biodegradable تەنها مانای ئەوەیە کە لە هەندێک خاڵـدا پـاکەرەوەکە تایبەتمەنـدی کەفکـردنەکەی خـۆی لەدەسـت دەدات. بەرهەمە بـێ بۆنەکـان بکـڕە. پاکەرەوەکـان دەتوانرێـت بگـۆڕدرێن بە بەرهەمە سـابوونیەکان، و دەتوانرێت سپیکەرەوەی جل (فاصت) دەتوانرێت بگۆڕدرێت بە پێرکاربۆناتی سۆدیۆمی سەلامەتر، یاخود پێرئۆکسیدی هایدرۆجین، کەل و پەلی نـاو مـاڵ بەتـایبەتی لە ژووری نووسـتندا، دەتوانێـت مەترسـی زۆر گەورە درووسـت بکـات. ئەمڕۆ، کەلـوپەلی ناومـاڵ بەزۆری لەمـاددە ژەهـراویە دەسـتکردەکان درووسـت دەکـرێن (polyester , polyving ,polystyrene، کلۆریـد)، کە هەڵمە گـازیە ژەهراویەکـان دەردەکەن: بە هەمـان شـێوە هەنـدێک کەلـوپەلی ناومـاڵ کەلە تەختـەی particle board درووست

کراون (کە وەک پێشتر باسمان کرد گازی فۆرمالدیهایدی لێوە دەردەچێت) پاشان بە لەزگەیەکی شێوە تەختەیی یان پلاستیکی دادەپۆشرێن. جێی نیگەرانیە، زۆربەی کەل و پەلی منداڵان لە تەختەی ژەهراوی particle board درووست کراون! یەکێک لە توێژینەوەکان ئەوەی نیشانداوە کە کەلوپەلی درووست کراو لە تەختەی particle board لەماڵێکی چۆڵدا ئاستی فۆرمالدیهاید لە هەوادا سێ ئەوەندە دەکات. ئەم کێشەیە دەکرێت زۆر توند بێت بەتایبەتی لە ماڵە جوڵاو و گەڕۆکەکاندا (mobile home)، کە لەوانەیە هەموو شتێک لە تەختەی particle board درووست کرا بێت. ئەو کەل و پەلانە بکڕە کە لە ماددەی سرووشتی درووست کراون، وەک تەختەی ڕەق (solid wood) یاخود کەل و پەلی لە ئاسن و کانزا درووست کراو بەکاربهێنە: ئەگەر ئەم بژاردەیە نرخەکەی زۆر گرانە بۆت، ئەوا کەل و پەلی بەکارهاتووی دەستی دوو کە لەم ماددانە درووست کراون بەکاربهێنە. تەنانەت ئەو جلانەشی کە لە بەری دەکەیت لەوانەیە ژەهراوی بن. ئایا هەرگیز بەلای دوکانێکی جل و بەرگدا تێپەڕیویت و هەستت بە کەشێکی پڕ لە ماددەی کیمیایی کردبێت؟ زۆرینەی جل و بەرگەکانی ئەمڕۆ پێکهاتوون یاخود درووست کراون لە ڕیشاڵی دەستکردی ژەهراوی وەک (نایلۆنpolyester, acrylics, spandex) کە زۆر بەخراپی کاریگەری دەکاتە سەرت، کاتێک لەبەریان دەکەیت. هەروەها بەشدارە لە پیس کردن و ژەهراوی کردنی هەوای ماڵەوە، جل و بەرگ زۆرینەی بە ڕەنگ و فۆرمالدیهاید درووست دەکرێت (هەروەها پەستانی هەمیشەیی تێدا بەکاردێت تا جلەکان کەمتر چرچ و لۆچ ببن، لەگەڵ بەکارهێنانی بۆن بڕەی دژە مێروو). پاککردنەوەی جل بە وشکی (dry cleaning clothing) ژەهرەکان بۆ ماڵەکەت دەهێنێت و دواتریش لە جەستەی تۆ نزیک دەبێتەوە: ئەو جلانەی بە پاکردنەوەی وشک پاکراونەتەوە (dry cleaning clothing) هەمیشە پێویستە بدرێنە بەر هەوای دەرەوە پێش ئەوەی لەبەر بکرێن، یاخود بخرێنە کەنتۆرەوە. پاکەرەوەکانی جل شتن و بۆن خۆشکەرەکانی جل کێشەن: لەڕاستیدا، زۆرینەی خەڵکی زۆر هەستیارن بە پاشماوە پاکەرەوەکان، ئایا هەرگیز بە ڕاڕەوی دوکانی ماددە پاکەرەوەکاندا تێپەڕیویت و [2] پاشان هەستت بە خوران و ئاولێهاتنی چاو و بێزاری چاو و لوت و قورگ کردبێت؟ ژەهری ناو ئەو سندوقانە گاز

[2] بەدرێژایی dry cleaning clothing: شێوازێکی پاکردنەوەی جل و بەرگە، کە لە بری ئاو شلەی توێنەر بەکاردێت، جلەکان تەڕ دەبن، بەلام شلە توێنەرەکە زۆر بە خێراتر دەبێت بە هەڵم بە بەراورد بە ئاو.

بڵاودەکەنەوە. کاتێک جلەکانت دەشۆیت، ئەو بەرهەمانە بەکاربهێنە کە هاوڕێی ژینگەن، هەروەها بەرهەمە بێ بۆنەکانی جل شتن بەکاربهێنە کە بەردەستن لە کۆگای خۆراکی تەندرووست. هەرگیز بۆن خۆشکەر و نەرمکەرەوەی جل بەکارمەهێنە، ڕاستە ئەم بەرهەمە جلەکەت "بۆن خۆش و فرێش" دەکات، بەڵام بۆنەکەی ژەهراویە. ئەو جلانە بکڕە کەلە ماددەی سرووشتی درووست کراون، وەک خوری مەڕ، لۆکە، هەروەها بەرهەمە پاکەرەوە سرووشتیەکان بەکاربهێنە.

دوای ئەوەی کە چەند ڕێگایەکت گرتەبەر بۆ لابردنی ئەو بەرهەمانەی کە ژەهراوین، هەروەها دڵنیابە کە ماڵەکەت یاخود ئۆفیسەکەت هەوا گۆڕکێی بەباشی تێدا بکرێت. خانوو و ئۆفیسە هاوچەرخەکان بە پەستانێکی زۆر توند بنیاد دەنرێت بە بەراورد بە خانووە کۆنەکان، تاوەکو تێچووی وزە کەمتر بێت. لەکاتێکدا کەم کردنەوەی بەفیڕۆدانی وزە شتێکی باشە، کەم بوونەوەی سوڕی هەوا ڕێگە بە ماددە پیسکەرەکان دەدات کە بە شێوەیەکی زۆر چڕتر کۆببنەوە، لەبەر ئەم هۆکارە فلتەری هەوایی کوالیتی بەرز (کە هەڵدەستێت بە فلتەر کردنی ماددەکان و هایدرۆکاربۆنە گازیەکان) دەکرێت بەسود بێت. لەو ژوورانەدا بەکاریبهێنە کە زۆرترین کاتەکانی تێدا بەسەر دەبەیت، وەک ئۆفیسەکەت یاخود ژووری نووستنەکەت، ڕوون و ئاشکرایە، کە گرنگترین شت کە بتوانیت بیکەیت بۆ پاراستنی هەوای ماڵەکەت بە پاکی ئەوەیە کە هەر لە سەرەتادا بوەستیت لە هێنان و ناساندنی ماددە پیسکەرەکان بۆ ماڵەکەت، یان ئۆفیسەکەت. پێش ئەوەی شتێکی نوێ بکڕیت، ئەوە لەبەرچاو بگرە کە لەوانەیە ئەو بەرهەمە بەشداری بکات لە پیس بوونی هەوای ماڵەکەت. وەک پێشتر باسمان کرد، دوای کڕینی شتێکی تازە، هەلێکی پێبدە تا لە گازەکان ڕزگاری ببێت پێش ئەوەی بیهێنیتە ناو ئەو ژینگەیەی کە لێی دەژیت. کاتێک تەلەفیزیۆنێکی نوێ، یاخود مۆنیتەرێکی نوێی کۆمپیوتەر دەکرم، لە گەراجەکەدا دایدەنێم، دایدەگیرسێنم و لەوێ جێی دەهێڵم تا نەتوانم بۆنەکەی بکەم. ئەو جلانەی کە بە خاوێن کردنەوەی وشک پاک کراونەتەوە لە دەرەوە هەڵبواسە یاخود لە شوێنێک دایبنێ کە هەوا گۆڕکێی باشی تێدا بێت بۆئەوەی نەتوانیت بۆنی بکەیت. ئەو بەرهەمانە بەکارمەهێنە کە بۆنی کیمیایی بەهێزیان هەیە، وەک بۆن بڕە (mothballs)، بۆن خۆشکەرەی ماڵ، بەکارهێنانی گەرمی یان تیشکی خۆر، پرۆسەی دەرچوونی گازەکان خێراتر دەکات، هەرچەندێک لە توانای دابێت.

بەرهەمە تەندرووستی و جوانکاریەکان کە شکستیان هێناوە

پێستت پارێزگارییەکی زۆر گەورەت لێدەکات لەبەرامبەر مایکرۆ ئۆرگانیزمەکان، وەک میکرۆب، بەڵام هەروەها پێستت دیزاین نەکراوە وەک (دەرچە و تێپەڕبوون و هاتنەدەرەوەی ماددەکان)، ڕێگە بە چوونەدەرەوە و هاتنەدەرەوەی هەندێک ماددەی دیاریکراو دەدات، کە ئەمەش هەواڵێکی خۆشە کاتێک پێست ڕێگە بە دژە ئۆکسانەکان دەدات بچنە ژوورەوە بۆ پاراستنی پێست لە تیشکی خۆر، هەروەها ڕێگە بە ژەهرەکان دەدات کە بێنەدەرەوە لەڕێگەی ئارەق کردنەوە و گلاندە چەورییەکانەوە. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەم چوونەژوورەوە ئاسانە ڕێگە بە ژەهرە ژینگەییەکان دەدات بچنە ژوورەوە. بەرهەمە گرنگیدانە کەسییەکان سەرچاوەیەکی گەورەی هەڵمژینی ژەهرەکانن لەڕێگەی پێست و پەردەی لینجەوە. توێژینەوەیەک ئەوەی بۆ دەرکەوت کە لە ١٣%ی ماددەی پارێزەری بەکارهاتووی بەرهەمە جوانکاریە باوەکان BHT (buty lated hydroxytoluene) لەلایەن پێستەوە هەڵدەمژێت. ماددە کیمیاییەکان لە هەموو بەرهەمە کەسیەکاندا دۆزرانەوە وەک بۆنەکان (عطر)، قۆلۆنیا، کرێمی ڕیش تاشین، لۆشنەکانی پێست، لۆشنی دوای ڕیش تاشین، مەعجونی ددان، سابونەکان، شامپۆ، بۆن بڕەی بنباڵ، بۆیەی نینۆک، و هەموو جۆرەکانی تری پاکەرەوەی ناوماڵ و هتد، زۆر بەخێرایی هەڵدەمژرێن و کاریگەری ژەهراوی لێ بەرهەم دێت و تەنانەت ماددە شێرپەنجەییەکانیش دروست دەبن، بەتایبەتی کاتێک ئەم ماددە ژەهراویانە تێکەڵ دەبن. کاتێک تووشی هەستیاریەکی سەختی کیمیایی بووم، بۆم دەرکەوت و زۆر سەرسامی کردم، براندی مەعجونی ددان و شامپۆ، دژە ئارەقی بنباڵ، ئەو لۆشنی پێستەی کە بەکارم دەهێنان زۆر ژەهراوی بوون. بەرهەمەکانی وەک لۆشن، کۆندیشنەرەکان، میکیاج، بەتایبەتی کە بۆماوەیەکی دوورودرێژ بە پێستەوە جێدەهێڵرێن، ژەهراویت دەکات بە بڕێکی زۆر لە ژەهرەکان، کە دەتوانن لە جەستەتدا کەڵەکە ببن، پاشان خانەکانت ژەهراوی دەکەن و دەبنەهۆی نەخۆشی. زۆرینەی ئەو بەرهەمانەی کە بۆ پاراستنی پێست دەفرۆشرێن لەڕاستیدا ماددەی کیمیایی تێدایە، کە توانای زیان گەیاندنی هەیە بە پێست. بەنزیکەی هەموو بەرهەمە جوانکاریە باوەکان و بەرهەمە تایبەتیەکان پێکهاتەی تێدایە وەک (ماددەی پارێزەر، ڕەنگ) کە بەوە ناسراون کێشە دروستکەرن، کە چەندین ماددەی پارێزەریان تێدایە یاخود فۆرماڵدیهاید بڵاودەکاتەوە

که ژەهرە و هۆکاری شێرپەنجەیە. پارابین (کە جۆرێکە لە ماددەی پارێزەر) زیان بە چینە قوڵەکانی پێست دەگەیەنێت خراپتر لە سوتانێکی توندی پێست بە تیشکی خۆر، کە دەبێتەهۆی پیربوونی پێش وەختەی پێست و تەنانەت دەشتوانێت ببێتەهۆی شێرپەنجەی پێست. ڕەنگە دەستکردەکان وا پشاندراون کە هۆکاری شێرپەنجەن (careinogenic)، نەک تەنها کاتێک کە دەخورێن، بەڵکو کاتێکیش کە لەسەر پێست دادەنرێن. لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا خەڵکی بە ویستی خۆیان ئەو بەرهەمە گرنگیدانە کەسیانە ڕۆژانە لەسەر پێستیان دادەنێن کە ژەهریان تێدایە و لە توانایان دایە ببنەهۆی شێرپەنجە. بە بەکارهێنانی بەرهەمەکانی وەک دژە خۆر، لۆشن، خەڵکی ماددە کیمیاییە شێرپەنجەییەکان لەسەر پێستیان دادەنێن، دواتر پرسیار دەکەن کە بۆچی تووشی شێرپەنجەی پێست بوون، یاخود بۆچی پێستیان هێندە بەخێرایی پیر دەبێت. هەڵبژاردنی بەرهەمە گرنگیدانە کەسیەکان و بەرهەمە جوانکاریەکان، واتە خوێندنەوەی زانیاری سەر بەرهەمەکان بە وریاییەوە، هەروەها فێربوونی دەرئەنجامە تەندروستیەکانی ماددەکان. بەرهەمە کاریگەرەکان لەو مارکێتانەدان کە کوالێتیان بەرزە و هەروەها سەلامەتن، لەگەڵ ئەوەشدا، بەشێکی زۆری بەرهەمەکان ژەهری هەمە جۆریان تێدایە کە دەبێت خۆمانیان لێ لابدەین. هەندێک لەو ژەهرە باوانەی کە دەبێت بۆیان بگەڕێین و خۆمانیان لێ دووربخەینەوە ئەمانەن: بۆن، تام، ڕەنگی دەستکرد، فۆرماڵدیهاید، فینۆڵ trichloroethylene, BHT, BHA, EDTA, ، کریسۆڵ، پاکەرەوەکان، parabens, glycols, detergents ، کبریات لوریل سۆدیۆم هەروەها نیترات/ نیترۆسمین.

بۆن و بۆن خۆشکەرەکانی تریش دەبنەهۆی کێشە. بەشێوەیەکی تەقلیدی، ئەم بەرهەمانە لە گوڵ و گیا دروست دەکران. بەڵام لە جەنگی جیهانی دووەمەوە بەزۆری بۆن خۆشکەرەکان و بۆنەکان لە پترۆ کیمیایی دەستکرد دروست دەکرێن، کە زۆرینەیان بە فەرمی بە ماددەی مەترسیدار پۆلێن کراون. لەڕاستیدا، نزیکەی لە ٩٥%ی پێکهاتە دەستکردەکان و زیاتر لە ٨٠%ی پێکهێنەرەکان کەلە بۆنخۆشکەرەکاندا بەکاردێن هەرگیز پشکنینی سەلامەتیان بۆ ئەنجام نەدرابوو. کاتێک پشکنینی بۆکراوە، چەندین ژەهری دەماری و هۆکاری شێرپەنجەیی تێدا دۆزراوەتەوە، (لە هەمانکاتدا، بەهۆی "نهێنی بازرگانیەوە"، پیشەوەران هیچ یەکێک لەم پێکهێنەرە ژەهراویانە لەسەر

بەرهەمەکە نانوسن). لەوەش خراپتر، ئەم بۆن خۆشکەرانە تەنها لە بۆنەکاندا نین، بەڵکو لەهەموو شتێکدان، هەر لە خواردنی پشیلەوە بیگرە تا شامپۆ، سابوون، لۆشن، کرێمی ڕیش تاشین، پاکەرەوەکانی ناوماڵ، پاکەرەوەکانی جل شۆرین و چەندین بەرهەمی دیکە. بۆن خۆشکەرەکان ئێستا ماڵەکانمان، قوتابخانەکانمان، شوێنی کارەکان، دووکان، کەنیسە و شوێنە گشتیەکانی دیکە پیس دەکەن. ئەو کەسانەی کە بە بەردەوامی بۆنە دەستکردەکان بەکاردێنن، بارگرانیەکی ژەهراوی قورس دەخەنەسەر جەستەیان. چارەسەر ئەوەیە کە چەوریە بنەڕەتیەکان بەکاربهێنرێت لە پێکهاتە سرووشتیەکان وەک گوڵ و گیا، ئەگەر دەکرێت، دوور بکەوەرەوە لە بۆن خۆشکەرەکانی ناوماڵ و بەرهەمە گرنگیدانە کەسیەکان کەلە ماددەی کیمیایی دەستکرد درووست دەکرێن. چەندین ساڵم بەسەربرد لە توێژینەوەی کاریگەری ژەهری کیمیایی کەلە درووست کردنی ئەو بەرهەمانەدا بەکاردەهێنرێن، کە خەڵکی ڕۆژانە بەکاریان دەهێنێت، ئەوەم بۆ دەرکەوت بۆ نموونە، مەعجونی ددان بە بەردەوامی، چەندین ژەهری تێدایە، وەک فلۆر، ڕەنگی دەستکرد، تامی شیرینکەر و هەروەها پاکەرەوەی دەستکرد. کە هەموویان دەکرێت لەجەستەتدا کەڵەکەبن و پاشان ببنە بارێکی گەورەی ژەهر، مەعجونی ددان بەتایبەتی زۆر گرنگە، چونکە لە دەمتدا زۆر دزە پێکەرن (permeable)، هەربۆیە ئەگەر تۆ زۆرینەی جار لە ڕۆژێکدا خۆت بخەیتەبەر بەرکەوتنی ژەهری مەعجونی ددان، ئەوا خۆت تووشی ژەهرێکی زۆر دەکەیت. من لە کۆتایدا مەعجونێکی ددانم هەڵبژاردووە بۆ خۆم کە هەم سەلامەتە هەم کاریگەریشە (لە پاشکۆی C دا سەیری بکە)، بەڵام هەشت مانگی توێژینەوەی خایاند تا دۆزیمەوە. ماددە کیمیاییە ژەهراویەکان، کەبۆ پاکردنەوە تایبەتمەندی کەفکردن بەکاردێن، لە زۆرینەی مەعجوونی ددانەکاندا بوونیان هەیە، هەروەها لە زۆرینەی بەرهەمە گرنگیدانە کەسیەکان و پاکەرەوەکانی ناو ماڵیشدا بەکاردێن. کاتێک ئەم ژەهرانە__ کبریاتی لوریلی سۆدیۆم، کبریاتی ستیلی سۆدیۆم، کبریاتی لۆریثی سۆدیۆم__ لەسەر ڕووکەشی سەر جەستە دادەنرێن، دەکرێت ببنەهۆی بێزاری و خورانی چاو، سوور بوونەوەی پێست، هەڵوەرینی قژ، هەڵدانی توێژاڵی پێستی سەر کە هاوشێوەی کرێش و کاردانەوەی هەستیاریە. ئەم ماددە کیمیاییانە بەوە ناسراون کە دەبنەهۆی بێزاری پێست، هەروەها لە تاقیگەکانی تاقیکردنەوەدا بۆ سووربوونەوە و خورانی پێست

بەکاردێن! بیربکەرەوە چی ڕوودەدات کاتێک کە هەستیاریە زۆرەکەی شانەی پوکت پەیوەندی هەیە بە ماددەکانی وەک کبریاتی لۆریلی سۆدیۆم لە مەعجونی ددانەکەتدا. ئایا ئەم فاکتەرە دەتوانێت بەشداربێت لە پەتای نەخۆشی پوکماندا؟ پاکەرەوە دەستکردەکانی دەستی مرۆڤ بە پێست و لینجە پەردەکاندا تێپەڕ دەبن، و لە شانە چەوریەکاندا کەڵەکە دەبن___ بۆ نموونە شانەکانی چاو، ئایا دەکرێت پەیوەندیەک هەبێت لەنێوان کبریاتی لۆریل سۆدیۆم کە لە مەعجونی ددانداهەیە لەگەڵ پەتای نەخۆشی پوکانەوەی تۆڕەی چاو___ نەخۆشیەکە کەتیایدا خانەکان لەبەشی ناوەڕاستی تۆڕەی چاودا تووشی پوکانەوە دەبن. هۆکاری سەرەکی کوێر بوونی کەسانی سەروو ٥٥ ساڵ؟ پیشەوەران هەمیشە جەخت لەسەر بە بازاڕکردن دەکەنەوە، هەربۆیە زۆرجار هەوڵی شاردنەوەی ئەم پێکهاتە ژەهراوی و دەستکردانە دەدەن لەڕێگەی ناساندنی بەرهەمەکانیان وەک بەرهەمێکی "سرووشتی". نووسینی سەر بەرهەمەکان زۆرجار ئاماژە بە شتێکی وەک کبریاتی لۆریل سۆدیۆم دەکەن___ کە لە گوێزی هندیەوە سەرچاوەی گرتووە. بەبێ گوێدانە ئەوەی ئەم ماددانە ژەهراوین و زۆر بەئاسانی دەتوانن لە شانەکانتدا کەڵەکە ببن تا ئاستێک کە دەبێتەهۆی بەدفرمانی خانەیی و پاشانیش نەخۆشی. خەڵک سابوونی دژە بەکتریا هەڵدەبژێرن، پێیان وایە لە میکرۆب دەیانپارێزێت، بەڵام دەرمانە میکرۆب کوژەکەی کە لەناو سابوونەکە دایە یەکسەر بە پێستدا تێ دەپەڕێت و پاشان لە شانەکاندا کەڵەکە دەبێت. لەڕاستیدا، ئەم ژەهرە کیمیاییانە، بۆ کوشتنی خانەکان درووست کراون، کە ئێستا بە بڕێکی ترسناک لە شیری دایکدا دەردەکەون. پاشانیش منداڵی ساوا زۆر زیاتر هەستیار دەبن بە ژەهرەکان. وەک هەمیشە، چارەسەر هەڵبژاردنی بەرهەمە سرووشتی، و سەلامەتەکانە، کە بەگشتی لە کۆگای تایبەتمەند و خۆراکی تەندرووست بەردەستن. بەرهەمەکانی پێست و قژی کوالیتی بەرز و ئۆرگانی لەوێ دەست دەکەون و من پێشنیاری ئەوەت بۆ دەکەم کە بەکاریان بهێنیت. (سەیری پاشکۆی C بکە بۆ بینینی ئەو بەرهەمانەی کە بۆ خۆمم هەڵبژاردوون).

بەرهەمە پاکەرەوە ژەهراوییەکان

خانوو بەڕاستی دەکرێت شوێنێکی ژەهراوی بێت___ هەر بۆیە هێندەی تر ژەهراوی تری مەکە بە بەرهەمە پاکەرەوە ژەهراوییەکان، توێنەرە ژەهراوییەکان، ماددە کیمیاییەکان، شوێنی کارکردن. بەرهەمە پاکەرەوەکانی ناوماڵ یەکێکە لە ژەهراویترین ئەو ماددانەی کە ڕۆژانە خەڵکی بەریان دەکەون. بەداخەوە، کارگەکانی بەرهەمەکانی ناوماڵ بە دەگمەن باشترین سەرچاوەی زانیاری ڕاست و درووست دەخەنەڕوو، لەبارەی سەلامەتی بەرهەمەکانەوە. لەڕووی زانستیەوە، مەهێڵە هیچ ماددەیەکی کیمیایی بەر پێستت بکەوێت، مەگەر ئەوەی بزانیت سەلامەتە. زۆرینەی براندە بازرگانیەکان سەلامەت نین، سەرەڕای ئەوەش، بەرهەمە پاکەرەوەکانی ناوماڵ لە کۆگای خواردنی تەندرووست و تایبەتمەندا بەردەستن. (سەیری پاشکۆی C بکە بۆ هەڵبژاردنە تایبەتەکانی خۆم).

هەندێک لە پاکەرەوە ژەهراوییەکانی ناوماڵ بەتایبەتی پێکهاتوون لە ئەمۆنیا، سپیکەرەوەی پێست، پاڵێوەنەری هەوا، پاکەرەوەکان، شلەی دڵۆپێنراوی پەترۆڵ، هەروەها تۆلدین. زۆرێک لەم ماددانە نەک تەنها مەترسیدارن بۆ پێست، بەڵکو دوکەڵی ژەهراویش بڵاودەکەنەوە کە کاریگەری لەسەر ئەوکەسە هەیە کە بەرهەمەکە بەکاردێنێت، هەروەها لەسەر هەموو کەسانی تری ماڵەکەش. ئەگەر ناتوانیت خۆت لە بەرهەمە ژەهراوییەکانی ناوماڵ لابدەیت، بەلایەنی کەمەوە، بە مامناوەندی بەکاریبێنە و هەروەها لە شوێنی هەوا گۆڕکێی باشدا بەکاریان بهێنە. نیشانەکانی لە"ئەنفلۆنزاوە" بۆ سەرئێشە پەیوەندی بەو بەرهەمانەوە هەیە کە بۆ پاکردنەوەی کەل و پەلەکان بەکاری دێنین، وەک گەرما و جل و بەرگ، هەروەها بەکارهێنانی بۆن خۆشکەرە بۆ گەرما و تەوالێت. "دێبرالین داد" لە پەرتووکی Non toxic and natural دەربارەی توێژینەوەیەکی پانزە ساڵەی ژنانی ماڵەوەی ویلایەتی "ئۆریگۆن" نووسیویەتی؛ ئەو ژنانەی کە تەواوی ڕۆژ لە ماڵەوە ماونەتەوە، ڕێژەی مردنیان بە شێرپەنجە لە ٥٤% بەرزتر بوو بە بەراورد بەو ژنانەی کە لە دەرەوەی ماڵ کاریان دەکرد. توێژینەوەکە بەو ئەنجامە گەیشت کە ئەم ڕێژە بەرزە لە ئەنجامی بەرکەوتن بە ماددە کیمیایەکانی ناو ماڵەوەیە، وەک بەرهەمە پاکەرەوەکانی ناوماڵ. پەرتووکەکەی "داد" لەگەڵ چەندین پەرتووکی تردا، هاوکێشەی تێدایە بۆ درووستکردنی بەرهەمی پارێزراوی ژینگەیی.

ڕەچەتەی پزیشکی بۆ بارێک لە ژەهری ئێجگار زۆر

زۆرینەی جار، بەرکەوتن بە ژەهر لە کلینکە پزیشکیەکان و کلینکەکانی ددانەوە سەرچاوە دەگرێت، لەو پیشانەوەیە کە تۆ پێشبینی لێ دەکەیت کە تەندرووستیت بپارێزێت. جا گەر ئەنتی بایۆتیک لە خواردنەکانتدا یاخود لەئامێری هەڵمژینی دەرمانەکانتدا (in haler)، ستیرۆیدا لەسەر پێستت، جیوە لەناو دەمتدا، دەرمان لە گەدەتدا یاخود فلۆراید لە ئاوەکەتدا، هەروەها پیشەسازیە پزیشکیەکان و ددانیەکان سەرچاوەی گرنگی ژەهرەکانن. لەڕاستیدا، گۆڤارە پزیشکیەکان دان بەوەدا دەنێن کە ڕەچەتەی دەرمان هۆکاری سێیەمی مردنن لە ئەمریکادا (دوای نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە). وەک بیرهێنانەوەیەک، ئەو دەرمانەی کە لەلایەن پزیشکەوە دەنوسرێن و ئەوانەشی کە سەربەخۆ لە دەرمانخانەکان دەکڕدرێن کار لەسەر خۆهەڵقورتاندنی پرۆسەی کیمیایی سرووشتی ناو خانەکان دەکەن. ئەو دەرمانانە بۆ کپکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشیەکە درووست کراون، نەک بۆ چارەسەری نەخۆشیەکە. لەڕاستیدا، بەدەست تێوەردانی فرمانی ئاسایی خانەکان، دەرمانە نووسراوەکان لەلایەن پزیشکیەوە دەتوانن ببنەهۆی بەدفرمانی خانەیی، کە بەهەمان شێوە دەبێتەهۆی نەخۆشی، بڕیاردان لەسەر هەڵبژاردنی دەرمانەکان و نەشتەرگەریەکان دەبێت، لەسەر بنەمای زیانی ئەو ژەهرانە بێت کە تێوەگلاون. هەر گەردیلەیەک لەجەستەدا دایدەنێت کاریگەریەکی دەبێت، باشتر یاخود خراپترە. بەنزیکەی هەمیشە، ئەو دەرمانانەی کە لەلایەن پزیشکەوە دەنوسرێن و ئەو دەرمانانەشی کەخۆت سەربەخۆ دەیانکڕیت خراپترت دەکەن. سەرەڕای ئەوەش، پزیشکەکان زۆرینەی نەخۆشیە درێژخایەنەکانی ئەمڕۆ بە "هۆکاری نەزانراو___ unknown etiology" هەژمار دەکەن، کە ئەمەش ڕێگایەکی ناوازەیە بۆئەوەی خۆیان بدزنەوە لە وتنی ئەوەی کە بڵێن "ئێمە هۆکارەکەی نازانین". لەڕاستیدا، زۆرینەی حاڵەتەکانی نەخۆشیە تازە پەیدابووەکان دەتوانرێت هۆکارەکەی بگەڕێندرێتەوە (بەشێوەی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ) بۆ ژەهرە ژینگەییەکان کە لە شانەکانماندا کەڵەکە دەبن، بەشداردەبن لەکۆبوونەوەی بارێکی ئێجگار زۆری ژەهرەکان، تێکدانی کیمیایی خانەکان و پاشانیش دەبنەهۆی نەخۆشی.

ڕاستیە ژەهراویەکان لەناو جەستەتدا

هەرچەندە ئێمە ڕاهاتووین کەبیر لە ژەهرەکانی دنیای دەرەوە بکەینەوە، بەڵام زۆرینەی جار ئەو ژەهرە بەهێزانەی کە لەناو لەشماندا بەرهەم دەهێنرێت لەبیر دەکەین. جەستە دەبێت خۆی لە ژەهرەکانی ناوەوە ڕزگار بکات تا بە تەندروستی بمێنێتەوە. لەباری ئاسایی و تەندرووستدا، جەستە وا دروست کراوە کە کۆنترۆڵی ئەم ژەهرانە بکات و ئێمە لە زیان بپارێزێت. سەرەڕای ئەوە، لەژێر هەر بارێکی دیکەدا، ژەهری بەرهەم هێنراوی ناو جەستە دەکرێت کێشەیەکی مەترسیدار بێت، لە هەموو شتێکی تر خراپتر لە دنیای دەرەوەدا، کاتێک ئەم ژەهرە ناوەکیانە بەشێوەیەکی لە ڕادەبەدەر بەرهەم دەهێنرێت، یاخود جەستە ناتوانێت بەشێوەیەکی گونجاو خۆی لێیان ڕزگار بکات، ئەوا لە لەشدا کۆدەبنەوە و دەبنەهۆی نەخۆشی. بەنزیکەیی لەهەموو نەخۆشیێکی درێژخایەندا، ژەهری دروستکراوی ناوەکی ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت. کاتێک ژەهرەکان لە کۆئەندامی هەرسدا بەرهەم دەهێنرێن (ژەهراوی بوونی ڕیخۆڵە)، دەچنە ناو جۆگەی خوێنەوە، و ئەگەر ئەم ژەهرانەی بەشێوەیەکی زیاتر بوونیان هەبێت بە بەراورد بە توانای جگەر بۆ لابردنی ئەو ژەهرانە، ئەوا هەموو خانەکانی جەستە تێک دەشکێنن. ژەهراوی بوونی ڕیخۆڵە پەیوەندی هەیە بە ئایدز، هەستیاریەکان، ڕەبۆ، شێرپەنجە، نارێکی لێدانەکانی دڵ، هەوکردنی جومگەکان، کێشەی چاو، بەرزی فشاری خوێن، کێشەی دەروونی، سەرئێشە، حاڵەتی جۆراوجۆری گەدە، خڵەفان، کێشەکانی پێست و هەروەها نەخۆشیەکانی دیکەش. لە پرۆسەی نەخۆشیەکەی خۆمدا، ئەو ژەهرە ناوەکیانەی کە جەستەم بەرهەمی دەهێنان، بەڕاستی، بەشدارێکی سەرەکی بوون بۆ وێران کردنی جەستە و ئەقڵم. ژەهراوی بوونی ڕیخۆڵە ئەو نەخۆشیە "نادیارە" بوو کە تووشی "مایکڵ" بوو بوو. کە تازە یەکەم ساڵی لە زانکۆی هارڤارد تەواو کردبوو، هەروەها لە هاویندا لەگەڵ هاوڕێکانیدا گەشتی بۆ ئەورووپا کردبوو. هەرکاتێک دەچوو بۆ گەشتکردن بۆ شوێنێک، دەستی دەکرد بە نەخۆش کەوتن. هەستی بەسەر گێژخواردن و هیلاکی دەکرد. چوو بۆلای پزیشکێک لە لەندەن کە دەرمانێکی بۆ نووسی، بەڵام بێ سوود بوو. "مایکڵ" چوو بۆ بینینی چەند پزیشکێکی دیکە لە ئەڵمانیا و سویسرا، بەڵام لەکۆتایدا گەڕایەوە بۆ ماڵەوە و ___ بە خۆشی و لە دەرەوەی وڵات مایەوە.

خوێندکارێکی تەمەن ٢١ساڵی زانکۆ دەبێت لەوپەڕی تەندرووستیدا بێت. بەڵام لەجیاتی ئەوە، "مایکڵ" بەدەست بێتاقەتی و شەکەتیەوە دەیناڵاند: هەروەها تووشی سەرسوڕان و سەرئێشە بوو بوو، تێکچوونی بینایی بوو بوو، ئەوە هەر باسی چەندین ئازاری جۆراوجۆر مەکە. دوای خەرج کردنی هەزاران دۆلار لە پشکنیندا (کە بریتی بوون لە سکانی مێشک بۆ پشکنینی گرێ لەمێشک دا)، پزیشکەکانی "مایکڵ" شکستیان هێنابوو لە ڕوونکردنەوەی حاڵەتەکەی "مایکڵ" و ڕەوانەی لای پزیشکی دەروونیان کرد. بەهۆی نیگەرانی زۆرەوە بۆ داهاتووی کوڕەکەی و هەروەها توڕەبوونی لە سیستمی پزیشکی کە بە ڕوون و ئاشکرایی بێ سوود بوو، دایکی "مایکڵ" بۆ بژاردەی دیکە گەڕا: لەوکاتەدا، دایکی پەیوەندی بەمنەوە کرد. وەک هەر نەخۆشێکی دیکە، من بەتەواوەتی زانیم کە چ شتێکی هەڵە لە "مایکڵ"دا هەیە: خانەکانی تووشی بەدفرمانی بوو بوون، بەهۆی تێکەڵەیەک لە ژەهراوی بوون و بەدخۆراکیەوە. وەک هەمیشە پرسیارەکە ئەوەیە چۆن خانەکانی بگەڕێنەوە بۆ فرمانە سرووشتیەکانی خۆیان؟ من شەش ڕێگاچارەکەم بەکارهێنا، وەک ڕێنیشاندەرێک و لەکۆتایدا کە ژەهرەکانی هەرس__ لایەنێکی گرنگ لە ڕێگاچارەی ژەهر__ سەرچاوەی کێشەکانی "مایکڵ" بوو.

ژەهرەکانی هەرس بەدوو ڕێگا بەرهەم دێن، بەشێوەیەکی تایبەت بەهۆی گەشەی نائاسایی بەکتریا یاخود (yeast) جۆرێک لە کەڕووە لە ڕیخۆڵەکاندا، بەهۆی هەرسی نەشیاوی خواردنەوە، کەلە سیستمی هەرسدا بۆگەن دەکات. ژەهراوی بوونی ڕیخۆڵە ژەهری زۆر مەترسیدار و ژەهراوی دروست دەکات و هەروەها دەبێتەهۆی بەدخۆراکیش. کاتێک بەکتریا و کەڕووە خراپەکان لەڕادەبەدەر گەشە دەکەن، بەکتریا سوود بەخشەکان لادەبەن کە پێویستن بۆ بەرهەمهێنانی بەها خۆراکیەکانی وەک B_ complex ، ڤیتامینەکان، ڤیتامین B12 ، هەروەها ڤیتامین K . بەکتریا سوود بەخشەکان، هەروەها یارمەتیدەرن بۆ دەستکەوتنی بەها خۆراکیەکان کە پێویستمانە لەو خۆراکانەوەی کە دەیانخۆین. ژەهراوی بوونی ڕیخۆڵە دەبێتەهۆی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون لە زۆرینەماندا، تا ڕادەیەک، بەهۆی زیانەکانی ئەنتی بایۆتیکیشەوە. "مایکڵ" وەک هەرزەکارێک زیپکەی هەبوو، پزیشکی پێست دەرمانی ئەنتی بایۆتیکی بۆ نووسی بوو (tetracycline)، "مایکڵ"یش بۆماوەی چەندین ساڵ ڕۆژانە ئەم دەرمانەی بەکاردەهێنا. ئەنتی بایۆتیک بۆ کوشتنی بەکتریا بە بەکتریا پەرەی سەند.

کێشەکە ئەوەیە کە بەکتریا سوود بەخشەکان لە ریخۆڵەکانتدا (بەکتریا سرووشتیەکانی ریخۆڵە) پێویستن بۆ تەندرووستیەکی باش. سالآنێک لەخواردنی ئەنتی بایۆتیک ئەم بەکتریا سوود بەخشانەی لە سیستمی هەرسی "مایکل"دا لەناو بردبوو. (تەنانەت یەک کورس لە وەرگرتنی ئەنتی بایۆتیک دەتوانێت ئەم کاریگەریەی هەبێت)، ئەم دۆخە رێگەی بە گەشەکردنێکی لەرادەبەدەری نائاسایی فلۆرا و کەروویەک دابوو بە ناوی (candidaalbicans). هەوکردنێکی کەروو (yeast) دەتوانێت ژەهری کیمیایی بەرهەم بهێنێت، کە هەڵبمژرێتە ناو جۆگەی خوێنەوە: هەروەها، کەرووی (yeast) لەرووی فیزیاییەوە دەتوانێت شانەکانی ریخۆڵە داگیربکات و زیانی پێ بگەیەنێت بە شێوەیەک کە رێگە بە ماددە نەشیاوەکانی دیکە دەدات (گەردیلەی خۆراکی هەرس نەکراو، پاشماوەی ژەهرەکان، هەروەها بەرهەمی کەرووی (yeast)) راستەوخۆ بە جۆگەی هەرسدا تێ بپەڕن. ئەم دۆخە جەستە دادەپۆشێت بە ژەهری ترسناک و ماددەی هەستیاری، کە دەبێتەهۆی چەندین جۆری هەستیاری و هەروەها تێکدانی سیستمی بەرگری. هەندێک لەم ژەهرانە ژەهری دەمارین (کە دەبێتەهۆی زیان گەیاندن بە مێشک و کۆئەندامی دەمار)، هەروەها لەوانەیە ببێتەهۆی درووستبوونی نیشانەکانی وەک شەکەتی، سەرئێشە، بێ هەستی، خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، ناجێگیری میزاج، لەدەستدانی یادەوەری، هەروەها هەوکردنی کەرووی (yeast) هەڵمژینی بەها خۆراکیەکان لاواز دەکات، کە کێشەیەکی جیایە، بەڵام بەهەمان شێوە کێشەیەکی ترسناکە. تێکدانی ژینگەی سرووشتی ریخۆڵە هەروەها دەبێتەهۆی درووستبوونی هەوکردن لەلایەن مشەخۆرەکانەوە، کە ئەوەش دەبێتەهۆی زیاتر تێکدانی شانەکانی ریخۆڵە. لە کەیسەکەی "مایکل"دا گوومانم هەبوو کە کێشەکە بەهۆی بەرهەمهێنانی ژەهری ناوەکی هەرس بێت، بەڵام بۆ زانینی هەندێک شت دەبێت پێوانە بکرێت. پێشنیارم بۆ "مایکل" کرد کە داوا لە پزیشکەکەی بکات کە پشکنینی کەرووی candidaی بۆ ئەنجام بدات. (رازی کردنی پزیشکەکە بۆ ئەنجامدانی پشکنینی candida ئاسان نەبوو.

پزیشکەکان بەگشتی بۆ هەوکردنێکی لەم شێوە ناگەڕێن، (هەروەها دایکی "مایکل" فشارێکی زۆری خستەسەر پزیشکەکە). پشکنینەکە دەریخست کە "مایکل" هەوکردنێکی candidaی هەبوو، کە دەیتوانی رزگاری ببێت لەرێگەی شێوازی سرووشتی وەک

وەرگرتنی پرۆبایۆتیکی کوالێتی بەرز و خواردنی ناوکی سندی و هەروەها کەمکردنەوەی خواردنی شەکر (کە دەبێتەهۆی درووست بوونی کێشەی ترشاندن).

"مایکڵ" کە بەدرێژایی هاوین بەهۆی نەخۆشیەکەیەوە پەکی کەوتبوو، لە پایزدا توانی بگەڕێتەوە بۆ هارڤارد، کۆتا ساڵی تەواو کرد و ئاهەنگی دەرچوونی زانکۆی ئەنجامدا. کێشەکانی وەک "مایکڵ" لە ئەمریکادا باون، بەهۆی ئەنتی بایۆتیکی لە ڕادەبەدەرەوە کە پزیشکەکانمان دەینووسن. لەکاتێکدا بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیک لە حاڵەتە زۆر دیاریکراوەکاندا ژیرانە و پێویستە، بەڵام بەزۆری ئەنتی بایۆتیکەکان بەشێوەیەکی زۆر ناپێویست زیانی ناپێویست بەکۆئەندامی هەرس دەگەیەنن و هەروەها بەشداری لە ژەهراوی بوونی ڕیخۆڵەدا دەکات. ئەم ژەهراوی بوونی ڕیخۆڵە زۆرجار ژەهری زۆر زیاترمان بۆ دەردەخات بە بەراورد بە "میکرۆبە" ڕەسەنەکان، کە پێویستە ئەنتی بایۆتیکەکان بیانکوژن. بەداخەوە، بەنزیکەیی هەموو کەسێک لە ئەمریکادا لە هەندێک کاتدا ئەنتی بایۆتیکی وەرگرتووە: ئەم دارمانانە هۆکاری سەرەکین بۆ کێشە تەندرووستیەکان، لەوانە شەکەتی، هەستیاری، ژەهراوی بوونی ڕیخۆڵە دەکرێت بوروژێنرێت و زیاتر خراپتربێت بە چەند ڕێگایەک، لەڕێگەی دەرمانە پزیشکیەکانەوە وەک non_ steroidal anti_ inflammatory drugs (NSAIDs , including aspirin, ibuprofen, naproxen, ketoprofin, هتد) و oral steroids (حەبی cortisone ، حەبی ڕێگری کردن لە دووگیانی، هتد).

بەدهەرسی خۆراک (کە خراپتر بووبێت بەهۆی دەرمانەوە یاخود نا)، دەبێتەهۆی درووست بوونی ژەهرەکان لەناو جەستەتدا. بە نزیکەیی خواردنە لێنراو و پرۆسێس کراوەکان کە ئەنزیمە بنەڕەتیەکانیان کەم بۆتەوە، هۆکاری کێشەن هەروەک خواردنە کەم جوراوەکان لە دەمدا، هەروەها خۆراکی کەم ڕیشاڵیش کێشەیە. هۆکارەکەی هەرچیەک بێت، خۆراکی هەرس نەکراو دەتوانن ژەهراویت بکەن لەکاتێکدا کە هێشتا خواردنەکە لە جەستەت دایە. ترشاندنی کاربۆهیدرات، و چەوریەکان و پرۆتینەکان بۆگەن پێ دەکات. لە باوترین نیشانەکان؛ ئاوسانی سک، قەبزی، غازات، بۆنی ناخۆشی دەم، دڵە کزێ، کێشەی چاو، کێشەی دەمار، سەرئێشە. بەکارهێنانی پرۆتین بەشێوەیەکی مام ناوەند بپارێزە: خۆراکە پرۆتین بەندەکان، بەتایبەتی گۆشتی زیاد لە پێویست لێنراو، هەروەها شیری کوڵێنراو، دەبێتەهۆی بارگرانی لەسەر سیستمی

هەرس. ئێمە لە ڕۆژێکدا تەنها پێویستمان بە ٣٥ بۆ ٤٠ گرام لە پرۆتین هەیە (هەروەها وەرزشـــوانان و ئەوانەی کە قەبارەیـــان گەورەیە پێویســـتیان بە زیـــاترە)، بەڵام ئەمریکیەکـان بە تێکڕای ٩٠ گـرام لە ڕۆژێکدا پرۆتین دەخۆن کە دەبێتەهـۆی بـۆگەن بوونی پرۆتین لە ریخۆڵەدا. پارچەیەکی یەک پاوەندی لە گۆشتی برژاوی مانگا زیاتر لە ١٠٠ گرام پرۆتینی تێدایە. بڕێکی زۆر لە پرۆتینە لێنراو و دەستکاری کراوەکان، کە بەزەحمەت هەرس دەکرێن، دەکرێت ببێتەهۆی گەشـەکردنی لە ڕادەبەدەری جۆرێک لە بەکتریـای بـۆگەن، کە گەشـــە دەکەن، کاتێـک خـۆراک لە ریخـۆڵەدا دەگەنێـت. ئەم بەکتریایـانە مـاددەی کیمیـایی ژەهـراوی بەرهەم دەهێنن وەک indole, skatole, phenol, hydrogen sulfide . هەروەهـا ئەم بەکتریـا بۆگەنـانە بەکتریـا سـوود بەخشـــەکان لە جێگەکانیـــان لا دەبەن، کە زۆر پێویســـتن بـــۆ هەرســـکردن و تەندرووستیەکی باش، و لە ئەنجامیشدا دەبێتەهۆی ژەهراوی بوونی ریخۆڵە.

بـۆ ڕێگریکـردن یـاخود نەهێشـتنی ئەو کێشـانەی کە پەیوەنـدی هەیە بە ژەهـراوی بوونی ریخۆڵە و یاخود سیستمی هەرس:

_ خـــۆت لە بەکارهێنـــانی ئەنتـــی بایۆتیکەکـــان، دژە ئیلتیهابەکـــان، هەروەهـــا ستیرۆیدەکان (وەک حەپی ڕێگری لە منداڵ بوون) دووربخەرەوە.

_ خواردنە پرۆسێس کراوەکان کەم بکەرەوە، یاخود بە تەواوەتی خۆتیان لێ لابدە. جۆرە ڕاستەکانی چەوری بخۆ.

_ خۆت دووربخەرەوە لە شەکر، ئاردی سپی، قـاوە، خـواردنەوەی لە ڕادەبەدەری کهول، هەروەها خواردنە سورەکراوەکان. ئەم ماددانە قورسن بۆ سیستمی هەرس.

_ پەیوەست بە تێکەڵکردنی گونجاوی خواردنەکان، هەروەها جوینی خواردنەکان بە باشـی: پرۆسـەی هەرسـکردن لە دەم و گەدەوە پێویسـتە دەست پێبکـات تـا وەکـو ریخۆڵەکان بەشێوەیەکی گونجاو کاربکەن.

ئایا دەناڵێنیت بەدەست بەدهەرسی، ئاوسانی سک، غازات، تەشەنوجات، سکچوون، قەبـزی یـاخود گەڕانەوەی ترشـەڵۆکی گەدە بـۆ نـاو دەمـت؟ هەر یەک لەم نیشـانانە دەکرێت ئاماژە بێت بۆ ژەهراوی بوونی ریخۆڵە، هەروەهـا دەبێت چارەسـەر بکرێت پێش ئەوەی ببێت بە نەخۆشیەکی مەترسیدار.

هەروەها دەتوانیت بیر لە ستراتیجی دیکە بکەیتەوە، ئەگەر تووشی نیشانەکانی بەدهەرسی بوویت: ڕۆژووگرتن، ڕاهێنانی وەرزشی، خواردنەوەی بڕێکی زۆر لە ئاو، وەرگرتنی تەواوکەری خۆراکی کوالیتی بەرز بەشێوەی دەرمان، کە پێکهاتوون لە پرۆبایۆتیک، ئەنزیمەکانی هەرس، هەروەها ڤیتامینەکان و کانزاکان. هەموو ئەمانە یارمەتی سیستمی دژە ژەهری جەستەت دەدەن بۆ لابردنی ژەهرەکان، هەروەها یارمەتی چاککردنەوە و بنیادنانەوەی شانە تەندرووستەکان دەدات__ بەتایبەتی لەڕێگەی یارمەتیدان بۆ دروستکردنی ژینگەیەک لەکۆئەندامی هەرسدا کە دەبێتەهۆی گەشەپێدان و پاراستنی بەکتریا سوود بەخشەکان.

هەستیاریەکان وەک زەنگی ئاگادارکردنەوە وان

هەستیاریەکان سەرچاوەیەکی باوی بەرهەم هێنانی ژەهرە ناوەکیەکانن. هەموو پەرچە کردارێکی هەستیاری پاشماوەی میتابۆلیکی بەرهەم دەهێنێت کە کاریگەریەکی ژەهراوی هەیە. ئێمە وا بیر لە هەستیاریەکان دەکەینەوە کە شتێکی "ئاسایین"، و نارەحەتیەکی بێ زیانە، چونکە زۆرینەی خەڵک هەیانە. بەڵام وانیە، کەسانی تەندرووست هەستیاریان نیە. هەستیاری وەڵامێکی سیستمی بەرگری نائاساییە بۆ خواردن و ماددەکانی ناو ژینگەکەت. زۆرینەی هەستیاریەکانی خۆراک بەهۆی بەدفرمانی کرداری هەرسەوەیە، وەک پێشتر ئاماژەی بۆ کرا، ڕێگە بە گەردیلەی خۆراکی هەرس نەکراو دەدرێت بچنە جۆگەی خوێنەوە، هەرچەندە زیان بەشانەی ڕیخۆڵە دەگەیەنێت. سیستمی بەرگری ئەم گەردیلە خواردنانە بە نامۆ دەناسێنێت، دواتر تووشی وەڵامدانەوەیەکی بەرگری دەبیت کە پێی دەڵێن هەستیاری. جەستە ئەم وەڵامدانەوەی بیر دەمێنێت: هەموو جارێک کە خواردنی خراپ دەخۆیت، کاردانەوەیەکی هەستیاری دروست دەبێت__ پاشانیش بەهۆی ئەو کاردانەوەی ژەهرەکان بەرهەم دێن.

کاتێک ماددەیەکی خراپ کە پێی دەڵێن هەستیاری، کارلێک لەگەڵ دژە تەنێکدا دەکات، کە لەلایەن سیستمی بەرگریەوە دروست دەکرێن، بڕێکی زۆر لە ئاوێتەی ئاڵۆزی هەستیاری/ دژە تەن دەکرێت پێک بێت. ئەگەر کۆمەڵە ئاڵۆزەکە سیستمی بەرگری بە بڕێکی گەورەتر پێک بێت کە جەستە توانای بەرگەگرتنی نەبێت، ئەوا

دەتوانن لەسەر شانەکان بنیشن (وەک شادەمارەکانی مێشک، پەردەکانی مێشک، بۆریە بچوکەکانی خوێن، جگەر، منداڵدان، سیەکان و گورچیلەکان)، کەلە تواناياندایە کۆسپ بخەنە بەردەم بۆریەکانی خوێن، جومگەکان هەروەها بە بڵاوکردنەوەی ماددە کیمیاییەکان ناسراون کە دەبێتەهۆی زنجیرەیەک کاردانەوەی خراپ بۆ تەندرووستی.

لەڕێگەی ئەم میکانیزمەوە، ڕەنگە کۆمەڵە ئالۆزەکەی سیستمی بەرگری بەرپرسیار بێت لە، لە ٩٠%ی هەموو نەخۆشیەکانی گورچیلە، هەستیاریەکان ڕێنیشاندەرێکی نەخۆشیە سیستمیەکانن و دەبێت بە نەخۆشیەکی بەدفرمانی سیستمی بەرگری سەیر بکرێت. ئەگەر تۆ هەستیاریت (زۆرینەی ئەمریکیەکان هەستیاریان هەیە و توانای بەرگەگرتنیان نیە، ڕەنگە لێشی بێئاگا بن)، ئەو ماددانە دیاریبکە کە هەستیاری پێیان و خۆتیان لێ دوور بخەرەوە، لە هەمووشی گرنگتر، سیستمی بەرگریت لەڕێگەی خۆراک و تەواوکەرە خۆراکیەکان بەهێز بکە، بۆئەوەی ئەم کاردانەوانە هەر لە سەرەتاوە ڕوو نەدەن: توانای جەستەت بۆ لابردنی ژەهرەکان باشتر بکە، بۆئەوەی ئەو زیانانەی کەبەهۆی کاردانەوەی هەستیاریەوە تووشی دەبیت کەمتر بکەیتەوە.

سترێسی ژەهرەکان لە چەندین ڕێگاوە

سترێس دەکرێت بەشێوەیەکی فراوان پێناسە بکرێت، وەک هەر داوایەک کە لەسەر جەستەمان دایدەنێن: کاردانەوەی جەستە بۆ ئەم داواکاریانە وامان لێ دەکات کە هەست بە "سترێس" بکەین. هەموو کەس دەزانێت کە سترێس بۆ ئێمە قورسە. بەڵام کەم کەس لەسەر ئاستێکی فیزیکی تێدەگات. سترێسی درێژخایەن بە مانای وشە نەخۆشت دەخات.

وەڵامدانەوەی جەستە بۆ سترێس___ زۆرینەی جار بە "شەڕ یاخود وەڵامدانەوەی شەڕ" بانگ دەکرێن،___ کە ئاماژە بەهەستی تورەبوون یاخود ترس دەکات کە دەبێتەهۆی بڵاوکردنەوەی ماددە کیمیاییەکان لەجەستەتدا، وا درووست کراوە لەکاتی لەناکاودا هێزی زیاترت پێ ببەخشێت. لە حاڵەتێکی لەناکاودا کە بەخێرایی تێ دەپەڕێت___ بۆ نموونە، پەلەکردن لەگرتنی کەسێکدا کە دەکەوێتە خوارەوە___ لەش لە توانایدایە کە ئەو ماددە کیمیاییانەی بەهۆی سترێسەوە درووست بوون لەناو ببات. لەگەڵ ئەوەشدا، کاتێک سترێس درێژخایەن دەبێت، و لەژیانێکی پڕ لە سترێسدا بژین،

ئەم ماددە کیمیاییانە کەڵەکە دەبن. نیشانە باوەکانی ستریس بریتین لە پوکانەوەی ماسولکە، شەکەتی، فشەڵبوونی ئێسک، بەرزی پەستانی خوێن، ناسک بوونی بۆریەکانی خوێن، سەرکوت کردنی سیستمی بەرگری، لاوازکردنی فرمانی ئەقڵی، و هەروەها کۆمەڵێک کێشەی دیکە. ستریس چیە، چۆن کاردەکاتە سەرت (لەڕووی جەستەیی و ئەقڵیشەوە) هەروەها دەتوانیت چی بکەیت دەربارەیان، لە چاپتەری ٧ دا زیاتر ڕوون کراوەتەوە (ڕێگەچارەی دەروونی). وەک باسیشمان کرد، خانەکانی لەشت بەشێوەیەکی سرووشتی ژەهر بەرهەم دەهێنێت کە جەستەیەکی تەندرووست وا دروست کراوە کە بەرگەیان بگرێت. ئەگەر جەستە تووشی بارێکی زۆری ژەهر بوو، بە هەر هۆکارێک بێت، تەنانەت ژەهری میتابۆلی ئاسایی دەتوانێت زیادبێت لەسەر کۆی گشتی ژەهرەکانی دیکە، هەروەها زیان بە خانەکان بگەیەنێت. ماددە کیمیاییە ناوەکیەکان کە لە ڕێگای ستریسەوە بەرهەم دێت زۆرجار دەتوانن بمانخەنە باری زۆر ژەهراویەوە، هەروەها نەخۆشیەکانیش ستریسمان دەکەن بە برێکی زۆر گەورەی ژەهرە ناوەکیە بەرهەم هاتووەکان، هەر بۆیە دەبێت لە سەرەتادا تەندرووستی هەڵبژێرین. کاتێک نیشانەکانی نەخۆشیەکە دەردەکەون، خانەکان تووشی بەدفرمانی دەبن هەروەها جەستە بە ناچاری تێ دەکۆشێت بۆ دووبارە چاککردنەوەی خۆی. لەژێر ئەم بارە ستریسە زیادانە، بۆ کەمکردنەوەی ئەو زیانانەی کە ڕووی داوە، زۆر گرنگە کە هەنگاوەکان بگریتە بەر بۆ باشتر کردنی فرمانی خانەکان.

بەرگری سەرەتایت دژی ژەهر: جگەر

ئەندامە جۆراوجۆرەکان لە لەشدا__ گورچیلە، ڕیخۆڵە، سیەکان، لیمفە کۆئەندامەکان و هەروەها پێست__ بۆ لابردنی پاشەڕۆکانی میتابۆلیک دروست کراون. ڕیشاڵ یارمەتی "هەڵگرتنی زبڵ" دەدات لەناو کۆئەندامی هەرسدا، هەروەها وەرزشکردن یارمەتیمان دەدات بۆ لابردنی ژەهرەکان لەڕێی ئارەق کردن و جوڵەی لیمفەکانەوە. ئاو لە ڕێگەی گورچیلەکان و ئارەقە ڕژێنەکانەوە هانی لابردنی ژەهرەکان دەدات، هەروەها ساوناکان یارمەتی لابردنی ژەهری ئاو و ڕۆنەکانیش دەدات. لەهەر کاتێکدا، نزیکەی لە ٢٥%ی هەموو خوێنی جەستەت لەجگەرتدایە، کەچاوەڕێی لەناوبردنی ژەهرەکانە. ئەم پرۆسەیە بە سیستمێکی پالاوتنی زۆرباش دەست پێ

دەکـات، کە تەنە نامۆکـان هەرس دەکـات و دەسـتیان بەسـەردا دەگرێـت. دواتـر، ئەنزیمەکـان کە لەلایەن جگەرەوە بەرهەم دەهێنرێـت، ژەهرەکـان ناچـالاک دەکـات و لەناویـان دەبـات. ئەگەر ئەم ئەنزیمـانە تێـوەبگلێن___ ناچـالاک دەبـن بەهـۆی ژەهـرە ژینگەییەکـانی وەک قورقوشـم و جیـوە یـاخود هەر لە سـەرەتاوە درووسـت نەبـوون بەهـۆی بەدخـۆراکیەوە___ و لە ئەنجامیشـدا بارێک لە ژەهـر درووسـت دەبێت. لابەری ژەهرەکانی ئەنزیمەکانی جگەر دوو قۆنـاغە: لە قۆنـاغی یەکەمـدا، جگەر ئەو ئەنزیمـانە بەرهەم دەهێنێـت بـۆ سـووتاندن و لەنـاوبردنی ژەهـرە زیانبەخشـەکانی وەک کهـول، ژەهرە کشتوکاڵی و مێرووکوژەکان، دەرمانە نووسراوەکانیش، پاشان دەیان ئۆکسێنێت (دەیـان سـوتێنێت) ئامادەیـان دەکـات بـۆ کـردنە دەرەوەیـان لە جەسـتە. ئەم پرۆسـەیە ڕادیکـاڵە ئـازادە زیانبەخشـەکان درووسـت دەکـات، کە دەبێـت بێلایەن بکرێـت لەڕێگەی بەهـا خـۆراکیە دژە ئۆکسـانەکانەوە، لە قۆنـاغی دووەمـدا: ئەنزیمـی زیـاتر بەکاردێـت بـۆ تێکەڵکردنـی مـاددە کیمیـاییە ئۆکسـێنراوەکان، لە قۆنـاغی یەکەمەوە لەگەڵ گەردیلەکـانی دیـکەدا، کە دواتـر دەکرێـت دەربکـرێن لەڕێـگەی زراو یـاخود میـزەوە بەبـێ زیـان. لە هەردوو قۆنـاغەکەدا، ئەو خواردنـانەی کە دەیخـۆین کەرەسـتەی خـاوی پێویسـتە بـۆ بەرهەمهێنـانی هەمـوو ئەم ئەنـزیم و مـاددە کیمیاییـانە دابـین دەکـات کە پێویسـتن. ئەم سیستەمە ناوازانەی لابردنی ژەهرەکان پشت دەبەستێت بە دابینکردنی بەردەوامی بەهـا خۆراکیەکـان، کە پێویسـتە لە خۆراکەکانمـانەوە بەدەسـتی بهێنـین، ئـێمە بە بەردەوامـی نـایکەین. یـارمەتی قۆنـاغی یەکەمـی جگەرت بـدە لە پرۆسـەی لەنـاوبردنی ژەهرەکانـدا لەڕێگەی بەهـا خـۆراکیە دژە ئۆکسـیدانیەکانەوە: ڤیتـامین A, E, C ، کۆئەنزیمی Q10، کارۆتینۆیـدەکان، bioflavonoids ، سـکینیۆم، مەگنیسـیۆم، مـس، هەروەهـا زینـک، هەندێک لەم بەهـا خۆراکیـانە ڕاسـتەوخۆ ڕادیکـاڵە ئازادەکان بێلایەن دەکەن: هەروەهـا لەگەڵ هەندێک ئەنزیمی چالاکی دیکە کە ئەم ڕادیکاڵە ئازادانە بێلایەن دەکەن. سـەوزەی سـور، زەرد، سـەوزەکان پڕن لە بەهـا خـۆراکیە دژە ئۆکسـیداینەکان. یـارمەتی قۆنـاغی دووەمی جگەرت بدە لە ڕێگای سەوزە خاچیەکانەوە، وەک کەلەرم، برۆکلـی، قەرنابیت، تەڕەپیـان، kale, Brussels sprouts . ئەم سـەوزانە یـارمەتی جـگەر دەدات لە لەنـاوبردنی مـاددە بەهێزە شـێرپەنجەییەکان، دەمانپـارێزن لە شـێرپەنجە. ئەم پێشـنیازە خـۆراکیە، تێکەڵـی بـکە لەگەڵ تەواوکەرە خـۆراکیە کـوالێتی بەرزەکـان (

Never Be sick again -

supplements)، دەتوانێت بەرگری جگەرت دژی ژەهرەکان بەهێز بکات لەوپەڕی لوتکەی خۆیدا کاربکات.

بەشێکی زۆری جەستەمان لە ئاو درووست بووە: گورچیلەکان پێویستیان پێیەتی بۆ دەرهێنانی ژەهرە تواوەکانی ناو ئاو. ئاو بە بەردەوامی لە جوڵەدایە لەهەموو جەستەدا، هەروەها پێویستە بە بەردەوامی بگۆڕدرێت، تاوەکو بە پاکی بمێنێتەوە. پێویستە ڕۆژانە لانی کەم هەشت پەرداخ ئاوی پاک بخۆیتەوە، زۆر باشتریشە ئەگەر سەرچاوەی ئاوەکەت پاک بێت بۆئەوەی هیچ ژەهرێک زیاد نەکەیت بۆ بارە ژەهرەکەی جەستەت. ئاو پێویستە بە تەنها بەکار بێت، نەک لە خواردنەوەکانی وەک قاوە، چا، یاخود کهول (ڕەنگە ئەم ماددانە ببێتەهۆی ئەوەی کە جەستە ئاو لەدەست بدات). ئاو بژاردەیەکی سادەیە، بەڵام زۆرجار پشتگوێ دەخرێت. وشک بوونەوە (dehydration) کێشەیەکی باوە، بەتایبەتی لەنێوان بە ساڵاچووەکانماندا. شێوازی ژیانی ژەهراوی زۆر بە ناوشیارانە ڕوودەدات. ئێمە شکستمان هێناوە لە هەڵسەنگاندنی بەرکەوتن بە ژەهرە بچوکەکان، بەپێی تێپەڕبوونی کات، لەمەودایەکی فراوانی ژەهرەکان، کەدەبێتەهۆی کەڵەکە بوون. دواتریش دەبێتەهۆی بەدفرمانی خانەکانمان. تەنانەت بڕێکی کەم لە ژەهرەکان دەتوانن دەستکەوتێکی سەرسوڕهێنەر بەدەست بهێنن لە کیمیادا لەڕێگەی کۆسپ هێنانەسەر ڕێی هۆرمۆنەکان، ناچالاک کردنی ئەنزیمەکان، خستنە مەترسی سیستمی لابردنی ژەهرەکانمان، هەروەها بەکارهێنانی بەها خۆراکیە دەگمەنەکان. ژەهراوی بوون بە دەگمەن بە هۆکاری سەرەکی کێشە تەندرووستیەکانمان دادەنرێت. ژەهرە داگیرکەرەکان لە ژیانماندا___ ئەگەر بێتو لە دەرەوە هاتبێتنە ناو ماڵەکانمان، یاخود لە جەستەی خۆماندا درووست بووبن___ بەئاسانی لەلایەن "ڕادار"ی ئاساییەوە ئاشکرا ناکرێن. ئەو ژەهرانەی کە زیانمان پێ دەگەیەنن بە دەگمەن بە مەترسیدار هەژمار دەکرێن، هەروەها دەستنیشان کردنیشیان قورسە. کاتێک لە ڕۆڵی ژەهرەکان لە لەکارخستنی خانەکانماندا تێگەیشتین، ئەوا دەتوانین تێبگەین لە گرنگی کەمکردنەوەی بەرکەوتنمان بە ژەهرەکان و هەروەها بەرزکردنەوەی توانای جەستەمان بۆ لەناوبردنی ژەهرەکان. بۆئەوەی خۆت و خێزانەکەت بپارێزیت، دەبێت فێرببیت چۆن ئەو مەترسیە بێدەنگ و شاراوانە بدۆزیتەوە، هەروەها چۆن بەرگریت بەهێز بکەیت بۆ خولادان لە کەڵەکە بوونی بارە ژەهرەکان.

جەستەی مرۆڤ هەرگیز پێشتر ڕووبەڕووی ئەم پیسبوونە کەسی و جیهانیە نەبۆتەوە. بۆ وەڵامدانەوەی ئەم بەرەنگاریانە و جوڵانی خۆت بەرەو ئاڕاستەیەکی درووست لەسەر ڕێگاچارەی ژەهر، فێربە چۆن بژاردە ڕۆژانەییەکانت ئەنجام بدەیت، کە بەرکەوتنت بە ژەهرەکان کەمتر دەکاتەوە و پاڵپشتی سیستمی لەناوبردنی ژەهرەکانیشت دەکات.

٧

ڕێگاچارەی دەروونی

ڕاستیه سادەکه ئەوەیە، کە کەسە دڵخۆشەکان بەگشتی نەخۆش ناکەون. هەڵوێستی تاک بەرامبەر بەخۆی تاکە گرنگترین فاکتەرە لەچاکبوونەوە یاخود مانەوەی بە تەندرووستی. ئەوانەی کەلە ئارامیدان لەگەڵ خۆیان و دەوروبەرەکەیاندا مەترسی تووشبونیان بە نەخۆشیە مەترسیدارەکان زۆر کەمترە، بە بەراورد بەوانەی کە بەم شێوە نین.

دکتۆر. بێرنی سیگڵ
Love, medicine and miracles

تەنانەت ئەگەر بەها خۆراکیەکان دەگمەن بن و ژەهرەکانیش بێ شوومارین، توانای مرۆڤ بۆ تەندرووستی بێ سنوورە، هەروەها بە تەواوەتی پشت بەخۆمان و هێزی ئەقڵیمان دەبەستێت. بیرکردنەوە و هەستەکان کاریگەری زۆر گەورەیان هەیە لەسەر خانەکانمان، و هەروەها بە هەمان جۆریش لەسەر تەندرووستیمان. ئەوەی کە دەیخەینە ناو بیر و مێشکمان ڕەنگە زۆر گرنگتر بێت لەوەی کە دەیخەینە ناو جەستەمان. هێزی ئەقڵ باشترین هاوپەیمانی تۆیە لە هەڵبژاردنی تەندرووستی و مانەوە بە تەندرووستی، ئەو شتەی کە بیری لێ دەکەیتەوە.

لەوانەیە پرسیار بکەیت، کە چۆن دەکرێت مێشک هێندە کۆنترۆڵی بەسەر جەستەتدا هەیە؟ وا دادەنرێت ئەم پرسیارانە هەریەکەیان لەوی تر جیایە.

لەڕاستیدا: جیانین، هەموو خانەکانی جەستەمان بەشدارن لەگەڵ ئەوەی کە پێی دەڵێن مێشک، ئەوەی لەمێشکماندا ڕوودەدات کاریگەری لەسەر ئەوە هەیە کەلە هەموو خانەکانماندا ڕوودەدات. کارلێکە فیزیاییەکان لەهەموو جەستەماندا ڕوودەدات لە ڕێگای بیرکردنەوەکانمان، هەستەکانمان، هەروەها تێکەڵ بوونمان لەگەڵ کەسانی دیکەدا. ترس وامان لێ دەکات ڕەنگ پەڕیوو بین: شەرمەزاربوون وامان لێ دەکات سوور بینەوە. زانستی سەردەم سەلماندوویەتی کە ئەم "مادده کیمیاییە بیرکردنەوانە" دەکرێت زیانبەخش یاخود سوودبەخش بێت بۆ تەندرووستی. ئێمە دەتوانین ئەوە هەڵبژێرین کە

دەیخەینە ناو مێشکمانەوە، هەروەها ئەنجامیشی بدەین، دەتوانین هەڵبژێرین لەنێوان تەندرووستی و نەخۆشی.

هەندێک جار ئەم چەمکە قورسە بۆ خەڵکی تا پێی ڕازی بن، چونکە پێیان وایە مادده کیمیاییەکان واتاین. بەڵام کاریگەریەکانیان ڕەنگی داوەتەوە لە پەرتووکی دکتۆر "بێرنی سیگڵ" لە ساڵی ١٩٨٦ بە ناوی (love, medicin and miracles): "ئەگەر داوا لە نەخۆشەکان بکەم ئاستی خوێنیان لە سیستمی بەرگری گڵۆبلین یاخود خانەکانی T کوژەر بەرزی بکەنەوە، هیچ کەس نازانێت چۆن، بەڵام ئەگەر بتوانم فێریان بکەم کە بە تەواوەتی خۆیان و ئەوانی دیکەشیان خۆش بوێت، ئەوا هەمان گۆڕانکاری خۆی بە ئۆتۆماتیکی ڕوودەدات" .

سەرنج بدە کە مادده کیمیاییە بیرکردنەوەکان (هزریەکان) چۆن دەتوانن تەندرووستیت باشتر بکەن، یاخود زیانی پێ بگەیەنن:

_ لە توێژینەوەیەکدا کەلە ساڵی ١٩٩١ لە گۆڤاری پزیشکی نیو ئینگلاندا بڵاوکراوەتەوە، دەرکەوتووە حاڵەتەکانی ژیانی سترێس (وەک لەدەستدانی کار، جیابوونەوەی هاوسەرگیری و خۆشەویستی، یاخود تەنها هەست کردنێکی سادە بە ماندووبوون و بێزاری بەرامبەر کێشەکانی ژیان) دوو ئەوەندە مەترسی تووش بوون بەسەرماندا زیاد دەکات.

_ لە توێژینەوەیەکی سی و پێنج ساڵیدا (١٩٤٦_١٩٨١) کە لەلایەن دەرچووانی هارڤاردەوە ئەنجامدرا بوو، دەرکەوت کە ئەو کەسانەی بەشێوەیەکی ڕەشبینانە لە ژیان دەڕوانن، زیاتر تووشی نەخۆشی بوون دوای تەمەنی ٤٥ ساڵی بە بەراورد بەو کەسانەی کە بیرکردنەوەیەکی ئەرێنیان هەیە.

_ لە توێژینەوەیەکی زانستی دەروونزانی دا، کەلە ساڵی ٢٠٠١ ئەنجامدراوە، دەرکەوتووە گەشبینی دەتپارێزێت لە نەخۆشی دڵ. ئەو کەسانەی کە ڕەشبینن و لەسەر هەموو شتێک لۆمەی خۆیان دەکەن زۆر زیاتر بە جەڵتەی دڵ دەمرن بە بەراورد بە هاوتا گەشبینەکانیان.

_ دکتۆر "کارڵ سیمۆنتۆن" لە پەرتووکەکەیدا بە ناوی Getting well again لە ساڵی ١٩٧٨، باس لەوە دەکات وێنە بینراوەکان لەگەڵ وێنە ئەقڵیە ئەرێنیەکان کاریگەریەکی سوودبەخشی هەیە لەسەر نەخۆشانی شێرپەنجەی پێشکەوتوو.

"سیمۆنتۆن" ئەوەشی بۆ دەرکەوت کە ئەو کەسانەی مێشکیان بەکاردێنن بۆ چاکبوونەوە دوو هێندە ڕێژەی ڕزگار بوونیان زیاترە بە بەراورد بەوانەی کە مێشکیان بەکارناهێنن.

_ لە توێژینەوەیەکی "لانسێت"دا لە ساڵی ٢٠٠٠ دەرکەوتووە کە ئەو ژنانەی لەماوەی سێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا سترێسێکی سۆزداری توندیان هەیە، لە ٨٠% زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە منداڵەکانیان بە کەموکوڕی زگماکیەوە لەدایک ببن.

جەستە، خۆی چاکت دەکاتەوە

پێویستە باوەڕت بە تەندرووستی خۆت هەبێت، ئەگەر دەتەوێت تەندرووستیت بپارێزیت، یاخود تەندرووستیت بگەڕێنیتەوە. پێویستە بەشێوەیەکی چالاک چاودێری تەندرووستیت بکەیت کاتێک کە تەندرووست بوویت، و بە چالاکانە هەوڵی باش بوون بدە کاتێک نەخۆش بوویت، کاتێک جەستەم وردە وردە بەرەو خراپتر دەچوو لە قوڵایی نەخۆشیەکەمدا، درکم بەوە کرد، بۆئەوەی لە ژیاندا بمێنمەو، پێویستە مێشکیشم بخەمە کار هاوشێوەی جەستەم. دەستم کرد بە دووبارە کردنەوەی ڤێرژنێکی کۆنی خۆم بۆ خۆم، دووبارە و دووبارە، بابەتێکی پیرۆز بوو: هەموو ڕۆژێک، بە هەموو شێوازێک، بەهێزتر و بەهێزتر و باشتر و باشتر دەبم.

لە سەرەتادا، کە ئەمەم بە خۆم دەوت، مێشکم بەرهەڵستی دەکرد، شتێکی لەم شێوەی دەوت، واو، تۆ درۆزنی! ئەمڕۆ زۆر خراپتری لە دوێنێ. درکم بەوە کرد کە پێداگریە دەروونیە پۆزەتیڤەکانم ڕەت دەکرایەوە لە نارەزاییەکانی مێشکم، بە وتنی: ئەزانم ئەمڕۆ خراپترم، بەڵام ڕێنمایت پێدەدەم. هەر کە هەستم بە ئاسودەیی کرد بە پێدانی ڕێنمایی جەستەم، نارەزاییەکانم دەستیان بەدیارنەمان کرد و جەستەم دەستی کرد بە وەڵامدانەوە. حەزم دەکرد بیرکردنەوەکانم ئەرێنیەکانم بڵێم، هەندێک جار بە دەنگی بەرز، بە پەرۆشی و چاوەڕوانیەوە، چەندین جار لە ڕۆژەکەدا، دووبارە و دووبارە، تاوەکو هێز بدات بە جەستەم، هەروەک ئەو وشانەی کە دەموت. دوای چەند هەفتەیەکی کەم، مێشکی بێئاگام (subconseious) دەستیکرد بە جێبەجێ کردنی ڕێنماییەکان و هەروەها مێشکی بێئاگام سوور بوو لەسەری.

ڕۆژێـک، دوای وتنـی ئەم بیرکـردنەوە ئەرێنیـانە، هەسـتم زۆر بەباشـی دەکـرد هەروەک سەرەتای نەخۆشیەکەم. ئەو هەستە تەنها ٥ بۆ ١٠ خولەکی خایاند، بەڵام ئەو ڕاستیەی سەلماند کە من لەسەر ڕێگا ڕاستەکەم. هەر بەزوویی، هەستی بەهێز بوون زیاتر و زیاتر درووست بوو، هەروەها زیاتریشی خایاند. دواتر لە توێژینەوەکانماندا، فێری ئەو پەیوەندیە نزیکە بووم کە لە نێوان مێشک و سیستمی بەرگری دا هەیە.

سیسـتمە بەرگـریە خـراپەکەم وەڵامـی دەدایەوە: ئەم بیرکـردنەوە ئەرێنیـانە کاریگەریەکی زۆر گەورەی لەسەر من درووست کرد. لەوە تێگەیشتم کە تەندرووستی و نەخۆشـی دەکرێـت کـاردانەوەی مێشـکی نائاگـا بێـت (subconseious) بـۆ بیرکردنەوەکانی مێشکی هۆشیار (conscious) : مێشکی نائاگا فرمانەکان لە مێشکی ئاگـاوە وەردەگرێـت، دواتـریش جێبەجێیـان دەکـات. مێشـکەکان ئەو کـارە دەکەن کە بەرنامەیـان بۆ داڕێژراوە، تەنـانەت ئەگەر زۆرێک لەو بەرنامـانەش بێ مەبەست بن. دەسـتم کـرد بە تێگەیشـتن لە هێـزی خـۆم بـۆئەوەی بە سـادەیی کـاریگەری لەسـەر تەندرووستیم درووست بکەم بە هەڵبژاردنی ئەو بیرکردنەوانەی کە ڕۆژانە دەمخستە ناو مێشکم، بە سـەرنجدان لە نەخۆشـیەکەم، بیرکـردنەوە لە نەخۆشی لەناو مێشکمدا، هێندەی تر نەخۆشـی درووسـت دەبـوو. مێشـک هەمیشـە کاردەکـات، کەواتە بۆچی وا ناکەیت کە لە سوودی تۆ کار بکات نەک لە دژت؟ وێنە و پێشنیازەکانت بـا ئەرێنی و سـادە و ڕوون و پوخـت بـن. هەرچەنـد لە تواناتـدایە دووبارەیـان بـکەرەوە. ڕێـگە بە مێشکی نائاگا بدە کە قبوڵیان بکات وەک فرمانێک و جێ بەجێیشیان بکات. لەماوەی ١٦ ساڵی ڕابردوودا، لەو هەموو کەسانەی کە وەک نەخۆشی "بێ چارەسەر" و " کوشندە" ناسـیومن، کەسـانی گەشەسـەندوو ڕزگـار بـوو بوون ئەوانە بـوون کە هێـزی مێشـکیان بەکارهێنـاوە بۆ جەستەیان چـاک بـکەنەوە بە بە ئاگـاییەوە. کەیسـی "کـارڵ" بە نموونە وەربگـرە، کەمانچەژەنێـک کە تووشـی ئیفلیجـی بـوو بـوو بەهـۆی جەڵـتەیەکەوە. پزیشـکەکانی پێیـان وتبـوو کە ئیفلیجـی هەمیشـەییە. بەنـدبوون لەسـەر کورسـی کەم ئەندامی، کارڵ ئامادە نەبوو چارەنووسێکی وا قبوڵ بکات. بڕیاری دا کە هێزی مێشکی بەکاربهێنێت بۆ دامەزراندنی پەیوەندیەکی نوێ لە مێشکیدا. ئەو بە چڕی دەستی کرد بە سـەرنجدان لەسەر تەنها پەنجەیەک. کارڵ فرمانی پێکرد کە بجوڵێت، و لە کۆتایدا کردی! ئێستا زانستێکی پزیشکی نائاسایی، لە ساڵی ٢٠٠١ "کارڵ" بانگهێشت کرا بۆ

پیشکەش کردنی میوزیکێک لە کۆنفرانسی پزیشکی نێودەوڵەتی، هەروەها پزیشکەکەی چیرۆکەکەی گێڕایەوە. تیشکی سکانەکانی مێشکی "کارڵ" ئەوەی نیشان دەدا کە چاکبوونەوە موعجیزە ئاساکەی "کارڵ" لەئەنجامی تەواو بەکارهێنانی چەند ناوچەیەکی نوێوە بووە لە مێشکیدا و هەروەها تێپەڕاندنی ناوچە زیان بەرکەوتووەکان. ڕەخنەگرانی موزیک ئەوەیان خستەڕوو کە لە هەموو کاتێک باشتر میوزیکی دەژەند! ئەم هێزە ئەقڵیە چۆنە؟

هەڵبژاردنی مانەوە بە نەخۆشی

بە پێچەوانەی "کارڵ"ەوە، کەسانی تر لە ئەزموونەکەمدا شکستیان هێنا، لە پەرەپێدانی ڕێگاچارەی دەروونیا، و هەروەها سودە تەندروستیەکانی هەوڵدانی ئەرێنیان لەدەستدا. "لیسا" یەکێک بوو لەوانە. "لیسا" بۆماوەی دوانزە ساڵ تووشی هەستیاریەکی کیمیایی توند بوو بوو، پێش ئەوەی بێت بۆلای من بۆ یارمەتی. من دڵنیابووم کە دەتوانم یارمەتی بدەم، بە پشت بەستن بەو ئەزموونەی کە پێیدا تێپەڕ بووبووم. فێری "لیسا"م کرد کە چۆن تەندرووستی بەرەوپێش بەرێت، بەزۆری لەڕێگەی بەرنامەی خۆراکی و تەواوکەرە خۆراکیەکان بەشێوەی دەرمان، هەندێک بەرەو پێش چوونی سەرسوڕهێنەری بە خۆیەوە بینی، دوای چەند مانگێکی کەم، "لیسا" بە جۆرێک ژیا کە چەندین ساڵ نەیتوانی بوو بەو جۆرە ژیان بکات: دەستی کرد بە ژوان بەستن، و چوونە دەرەوە بۆ سەماکردن و تەنانەت دەرۆیشت بۆ گەشتی دەریایی. هاوڕێکانی "لیسا" باسی باشتربوون و بەرەو پێش چوونەکانی "لیسا"یان دەکرد. دوای دوانزە ساڵ لە نەخۆشی، "لیسا" وا دیار بوو کە لەسەر ڕێگایەکە بۆ زیاتر بەرەو پێش بردنی ژیانی. فێری ئەوە بوو کە چ شتێک پێویستە بۆ هەڵبژاردنی تەندرووستی و هەروەها وادیار بوو ئامادەباشی دەروونی بەرەو پێش چوو بێت و پێوەی پەیوەست بوبێت.

ڕۆژێک، پەیوەندیەکی شێتانەم بۆ هات لەلایەن "لیسا"وە، پسپۆڕی کەم ئەندامیەکەی پەیوەندی پێوە کردبوو، پێی وتبوو کە کاتی پێداچوونەوەی ساڵانەیە. "لیسا" پارەی نەخۆشی بێ توانابیەکەی لە ئاسایشی کۆمەڵایەتی و چاودێری دەوڵەتەوە وەردەگرت، لە خانووی چاودێری دەوڵەتدا دەژیا، بۆماوەی چەندین ساڵ، "لیسا" زۆر نەخۆش بوو

نەیدەتوانی کار بکات، لەبەرئەوە پێویستی بەم پاڵپشتیە داراییە بوو لەلایەن حوکمەتەوە. بەڵام ئێستا، کە باری تەندرووستی بەشێوەیەکی بەرچاو بەرەو پێش چووە و باشتر بووە، "لیسا" ترسی لەوە هەبوو کە لەلایەن پسپۆرە کەم ئەندامیەکەوە ئەم بەرەو پێش چوونە تێبینی بکرێت و هەموو پاڵپشتیە داراییەکانی هەڵبوەشێتەوە. "لیسا" ترسا.

ئەو نەیتوانی بوو بۆ ماوەی چەندین ساڵی زۆر کار بکات، هەر بۆیە نەیدەزانی کە چۆن پاڵپشتی خۆی بکات بەبێ ئەو سوودە داراییانەی حوکمەت. لەوانەیە ئارەزووی "لیسا" بۆ چاکبوونەوە نەیتوانیبێت بەرگەی ترسی لەدەستدانی ئەو پارانە بگرێت. ڕەنگە دوانزە ساڵ لەنەخۆشی بەردەوام "لیسا"ی بێبەش کردبێت لە هەستی متمانە بەخۆبوون کە پێویستی بوو بۆ سەرکەوتن و بەرەوپێش چوون. کۆتا جار کە گوێم لێ بوو، "لیسا" وازی لەجێبەجێ کردنی ئەو شتانە هێنابوو کە فێری بوو بوو دەربارەی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون، هەروەها دووبارە تەندرووستی گەڕابوویەوە دواوە.

ئایا بەلاتەوە گرنگە ئەگەر من باش بم

بەرنامەی دەروونی ناتەندرووست هەوڵی تەندرووستی کەسێکی دیکەی بە ناوی "ڕوث" تێکدا، کە بەدەست نەخۆشی شەکەتی و ماندووبوونەوە دەیناڵاند، هەرچەندە ئەو شوێن ڕێنماییە خۆراکی و تەواوکەرە خۆراکیەکانی من کەوت، بەڵام تەنها باش بوونێکی مام ناوەندی بەخۆیەوە بینی، درکم بەوە کرد کە "ڕوث" دەبێتە کەسێکی قورس، وا گومانم دەبرد کە پێویستی بە یارمەتیەکی زۆر هەیە لەڕێگەی ڕێگاچارەی دەروونیەوە.

ئەوەم زانی کە کاتێک "ڕوث" کچێکی بچووک بووە، تەنها کاتێک کە باوکی گرنگی پێداوە، ئەوکاتە بووە کە "ڕوث" نەخۆش دەبوو، دواتر باوکی دیاری بۆ دەکڕی، لەلای جێگەی نووستنەکەی "ڕوث"دا دادەنیشت و چیرۆکی بۆ دەخوێندەوە، بەڵام زۆرینەی کاتەکانی دیکە باوکی یان پشتگوێی دەخست، یان هەر بە رووکەش گرنگی پێ دەدا، مێشکی نائاگا، "ڕوث"ی فێرکرد بوو، "کە ئەگەر بمەوێت باوکم گرنگیم پێ بدات، دەبێت نەخۆش بم". بێگوومان "ڕوث" مەبەستی ئەمە نەبوو، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ڕەفتارەکانی بەرنامە بۆ دارێژراو بوو.

چەند ساڵێک دواتر، کاتێک "ڕوث" هاوسەرگیریەکەی شکستی هێنا و هاوسەرەکەی گرنگی بە کەسێکی دیکەدا، وەڵامی بەرنامە بۆ داڕێژراوەکەی "ڕوث" نەخۆش کەوتن بوو__ ئەم جارەیان بۆئەوەی سەرنج و سۆزی مێردەکەی بەدەست بهێنێتەوە. بێ گومان ئەم جۆرە هەڵسوکەوتانە بە حەتمی شکست دەهێنێت: لە کۆتایدا مێردەکەی لێی جیابوویەوە، بە نەخۆشی و بە تەنهایی بەجێی هێشت.

بۆ "لیسا" و "ڕوث"، دەستکەوتنی پاداشتی نەخۆشی، ئارەزووی لەشساغی و مانەوە بە تەندروستی لەناوبرد بوو، ئەم شێوە ژیانە باو نیە! زۆرجار خەڵکی هۆکاری دەروونیان هەیە بۆ نەخۆش کەوتن و مانەوە بە نەخۆشی__ بەگشتی لە ئاستێکی هۆشیاری دا نین. خەڵکی بەگشتی فێری بێ هیوایی دەبن لەبری بە هیوا بوون.

ئەگەر تۆ نەخۆشیت، بەدڵنیاییەوە لەخۆت بپرسە، ئایا من چیم دەست دەکەوێت لە نەخۆش بوونم؟ ئایا من واز لە پاداشتەکەم بهێنم؟ ئایا بەڕاستی دەمەوێت باش بم؟ دەتوانیت شوێنی ئەم پرسیارانە بکەویت لەڕێگەی بیرکردنەوەی ئەرێنی، یاخود وتەی پیرۆزەوە، وەک من باشم، من هەموو ڕۆژێک باشتر و تەندروستر و بەهێزتر دەبم. دووبارە بەرنامە ڕێژکردنەوەی مێشکت یاخود ڕێبازەکەت کلیلەکەیە، ئیتر گرنگ نیە باسی هەرچیەک بکەی، بیر لەهەرچیەکیش بکەیتەوە، یاخود هەرچیەک بخۆی، تەندروستی هەڵبژاردنێکە، و باشترین هەل بۆئەوەی درکی پێ بکەی لە پێشەنگیە لوتکەییەکەتەوە بۆ باشبوون و مانەوە بە تەندروستی سەرچاوە دەگرێت.

کاریگەری دەرمانی خەیاڵی (placebo)

یەکێک لە باوترین ڕەچەتەکانی هێزی مێشک، بەسەر وەڵامەکانی جەستەوە کاریگەری پلاسیبۆیە. ئەم چەمکە لەسەر بنەمای توێژینەوەیەکە کە لەلایەن هێنری K بیچەرەوە بڵاوکراوەتەوە لەساڵی ١٩٥٥ بەناوی "کاریگەری پلاسیبۆ". بەو ئەنجامە گەیشت بە نزیکەیی یەک لەسەر سێی ئەو کەسانەی کە چارەسەری پزیشکی وەردەگرن، بەسادەیی بەرەو باش بوون چوون، چونکە ئەوان باوەڕیان وابوو کە چارەسەرەکان کار دەکەن، بەبێ گوێدانە ئەوەی کاریگەری دەرمانەکان چەنێکە، بیرکردنەوەکانی خەڵک کاریگەری لەسەر تەندروستیان هەیە__ نەک هەواڵی بەپەلە،

بەڵام ڕاستیەکی زانستیە. کاتێک توێژینەوەکە بڵاوکرایەوە، کاغەزەکەی "بیچەر" کاریگەریەکی گەورەی لە کۆمەڵگای پزیشکیدا درووست کرد، لەوکاتەوە، هەزاران توێژینەوە بڵاوکرانەوە لەسەر هەمان بابەت کە بەڕوونی دەریدەخات ئەو شتانەی بیری لێ دەکەیتەوە کاریگەری لەسەر چۆنیەتی فرمانەکانی جەستەت هەیە.

چەمکی پلاسیبۆ (دەرمانی خەیاڵی) ئاماژە بۆ ماددەیەک، یان پرۆسیجەرێک، یان چارەسەرێک دەکات کە دەدرێت بە نەخۆشێک، کاریگەریەکی بەسود لەسەر جەستە درووست دەکات کە ئەنجامێکی ڕاستەوخۆی کیمیایی پلاسیبۆ نیە. ئێستا زانایانی پزیشکی پلاسیبۆ بەکاردەهێنن بۆ پێوانەکردنی کاریگەری دەرمانێکی دیاریکراو___ کە زۆرجار ئێمە بە دەرمانێک دایدەنێین___ بەڵام ئەسڵەن هیچ "چارەسەرێک نیە". لە لێکۆڵینەوەیەکی نموونەیدا. بۆ نموونە، کۆمەڵێک نەخۆشی دەرمانێکیان پێ دەدرێت، هەروەها گروپە نەخۆشەکەی دیکە، کە نەیاندەزانی، کەپسولێکیان پێدرا کە لە بنەڕەتدا هیچ نەبوو___ پلاسیبۆیەک، ئەم ڕێبازە و ئەنجامی ڕێبازەکانی پشت دەبەستێت بەم ڕێبازە، هەرچۆنێک بێت، چەواشەکاریە بەهۆی پلاسیبۆوە___ کە بەهۆی بیرکردنەوە ئەرێنیەکانەوە، کاریگەری درووست دەکات. پزیشک و زاناکان بێ ڕێزیەکانیان بەرامبەر توانای نەخۆشەکان لەوەدا دەردەکەوێت کەوا بیردەکەنەوە پلاسیبۆ شتێک بێت، هۆکارێک بێت لە دەرەوەی هاوکێشەکە، یان نەخوازراو بێت، یان هیچ گرنگیەکی نەبێت. پشتیوانی زیاتری پزیشکی بۆ ئەم هێزە دەکرێت بەرەو ئاراستەی یارمەتیدانی هەموو کەسێک دا بڕوات بۆئەوەی تەندرووست باش بێت.

کاری زانستی لەگەڵ پلاسیبۆدا ئەوەی سەلماند کە ئێمە پێشتر بە غەریزەمان دەزانی: باوەڕەکان، هەڵوێستەکان، شێوازی ڕەفتارەکان، ڕۆڵێکی گەورە دەبینن لە تەندرووستی و نەخۆشی، دۆخی مێشکمان بەشێکە لەشێوازی ژیانمان، هەروەک بەرنامە خۆراکیەکانمان، بڕی خاو یاخود ڕاهێنانی وەرزشی، با جڵەوی بنەماکانی کاریگەری پلاسیبۆ بکەین و ئەو هێزە بەکاربهێنین، بەشێوەیەکی ڕاستگۆیانە، ڕاستەوخۆ و مانادار، دەتوانیت ئەم هێزە زۆر بە کاریگەرترانە بەکاربهێنین.

باشترین داپۆشینی تەندرووستی

پاڵپشتی، هاندان و هەروەها مەشق کارێکی باش لە تەنیشت جێگەی نوستنەوە (ئەگەر پزیشکێکی مۆدێرن بێت یاخود پزیشکێکی جادووگەری کۆن بێت) دەتوانن یارمەتیدەری چاک بوونەوەی نەخۆشێک بن، تەنانەت ئەگەر ئەم "یارمەتیە" تەنیا لەڕێگەی "کاریگەری ئەقڵەوە" بوونی هەبێت.

بەدرێژایی مێژوو، زۆر یاخود زۆرینەی سەرکەوتنی چارەسەری تەندرووستی بەهۆی فاکتەری دەروونی و ڕەفتاریەوە بووە، بەردەوامیش وا دەبێت. لە تـوێژینەوەیەکی دڵ دا لە سالّی ١٩٩٣ ئەو ئەگەرەی بەرزکـردەوە کە دەرمانە نوسراوەکان سودێکی ئێجگار زۆری هەبوو لەو کەسانەدا کە بڕوایان بەوە هێناوە کە ئەم دەرمانانە یارمەتیدەر و بەسودن.

˝مارگرێت تالبۆت˝، نووسەری ستوونی ڕۆژنامەی نیۆرک تایمز، ئەم بیرۆکەیەی پوخت کرد و وتی، "ڕاستیەکە ئەوەیە کاریگەری پلاسیبۆ زۆر گەورەیە". ئەو دەڵێت لە لێکۆڵینەوە نوێیەکانی دەرماندا لە ٣٥% بۆ ٧٥%ی نەخۆشەکان سوود لەخواردنی ساختە وەردەگرن. ئەم "کاریگەری پلاسیبۆ"یە، دەبێت پەرەی پێ بدرێت بۆ بەکارهێنانی هۆش (conscious) لە کلینکە پزیشکیەکاندا، تەنانەت ئەگەر بەتەواوەتیش تێ نەگەیشتین کە چۆن کار دەکات. ˝تالبۆت˝ بەردەوام بوو، هەروەها دەڵێت: بۆ چەندین سەدە، دەرمانە ڕۆژئاواییەکان بەنزیکەیی لە هیچ شتێک پێک نەهاتبوو، بەڵکو هەر کاریگەری پلاسیبۆ بوو. نەخۆشێک کە پاش خوێن بەربوونێک باشتر بووــــ بەهۆی برێک لە سی ڕێوی، مێرووی تەختە، دەرمانی ڕشانەوە، یاخود هەر شتێکی تر لە دەفتەری دەرمانەکانی سەدەی ١٩ داــــ باشتر بوو.

ئەم نەخۆشانە باوەڕیان بە چارەسەر و دەسەڵاتی ئەو کەسانە هەبوو کە چارەسەریان کردن، دواتریش باوەڕەکە هیوای بە نەخۆشەکان بەخشی و هیواش یارمەتی ئەوانیدا لە چاکبوونەوەدا، جیاوازی هەبووــــ لە چارەسەرەکاندا، وەک ˝کینین˝ بۆ چارەسەری مەلاریا، ڤاکسین بۆ ئاوڵە، مۆرفین بۆ شکاندنی ئازار، کە بەڕاستی کاردەکەن. بەشێوەیەکی گشتی، ئەگەر بکرێت هەموو دەرمانەکانی ئەم سەردەمە "لە ژێرەوەی دەریادا نوقم ببێت"، ئەوا بۆ مرۆڤایەتی باشترین شتەــــ بۆ ماسیەکان خراپترینە. هەروەک ˝ئۆلیڤەر وێندل هۆلمز˝ لە سالّی ١٨٦٠دا تێبینی کردبوو. پێویستە

به ئەنقەست بنەماکانی کاریگەری پلاسیبۆ بەکاربهێنین___ بەبێ ئەوەی هەوڵی فریودانی نەخۆشەکە بدەین___ سەبارەت بە سوودە تەندرووستی و تواناکانی. بیهێنە پێش چاوت ئەگەر چاودێری تەندرووستی هاوچەرخ پێکهاتبێت لە ڕەهەندێکی پەروەردەیی و "مەشق کردن" وەک بەشێک لەڕێبازێکی گشتگیرتر بۆ چاک بوونەوە. ئەمە بەدەگمەن ڕوودەدات. چاودێری تەندرووستی مۆدێرن بەنزیکەیی تیشک دەخاتەسەر دەستنیشان کردنی نەخۆشی و چارەسەرکردنی جەستەیی، بەزۆری بەکارهێنانی دەرمان و نەشتەرگەری، هەروەها بەگشتی شکست دەهێنن لە ڕەچاوکردنی فاکتەرەکانی ڕەفتار، هەست و سۆز، هەستی شەشەم، فێربوون، مەعنەوی، ڕۆحی. کە لەوانەیە ڕۆڵێکی گەورە ببینن لە نەخۆشی یاخود چاک بوونەوەدا. بڕوا بوون بەتووشبوون بە "نەخۆشی" و ڕۆڵ بینین وەک "کەسێکی نەخۆش" هۆکاری مانەوەتە بەنەخۆشی، بەپێچەوانەوە، تەندرووست بوون مانای ئەوەیە کە تۆ باوەڕت وایە کە تەندرووستیت و هەر بە تەندرووستیش دەمێنیتەوە: واتە "ڕۆڵ بینین" وەک کەسێکی تەندرووست. هەموو بیرکردنەوەیەک کاریگەری فیزیکی هەیە لەسەر خانەکانت. بیری نەرێنی، بەتایبەتی دەربارەی نەخۆشی و مردن، بە مانای وشە دەتکوژێت.

هەوکردنی بیرکردنەوە نەرێنییەکان

هەرچەندە ئێمە پێشتر وا بیرمان دەکردەوە کە مێشک و جەستە بەتەواوەتی لە یەک جودان، ٢٥ ساڵ لە توێژینەوەی زانستی فێری کردین دەربارەی ڕەهەندەکانی مێشک و جەستە، هەروەها چۆن پێکەوە تۆڕە پەیوەندیە بەرفراوانەکانی جەستە دروست دەکەن. جەستەمان پەیامی کیمیایی دروست دەکات (دەمارە پێپدیدەکان، دەمارە گوێزەرەوەکان، هەروەها هۆرمۆنەکان) کە ڕێگە بەجەستە دەدات پەیوەندی لەگەڵ خۆیدا دروست بکات، بۆ ڕێکخستنەوەی خۆی بۆ گونجاندن. لەڕێگەی ئەم پەیامە کیمیاییانەوە خانەکان دەزانن کە لەکوێ و چی بکەن. خانەکان لەهەموو جەستەدا (نەک تەنها لەمێشکدا) بەرهەم دێن و کاریگەر دەبن لەڕێگەی ئەم پەیامە کیمیاییانەوە. هەموو خانەکان لە پەیوەندی بەردەوامدان لەگەڵ یەکتردا، جا ئەگەر خانەکانی مێشک بن، خانەکانی ماسولکە، خانەکانی دەمار، یان هەر جۆرێکی دیکە بن.

هەموو بیرکردنەوە و هەست و سۆزەکان دەبێتەهۆی بەرەڵاکردنی پەیامە کیمیاییەکان بەهەموو جەستەدا: بە واتایەکی دیکە، شتێک نیە بەناوی "تەنها بیرکردنەوەیەکە"، چونکە هەموو بیرکردنەوەیەک ئەنجامی جەستەیی هەیە، ئیتر باش بێت یاخود خراپ. هەستەکانی وەک تورەیی، بێباکی، دڵتەنگی، وەڕس بوون، سیستمی بەرگری لاواز دەکەن و دەبنەهۆی لەناوبردنی تەندروستی. بیرکردنەوە ئەرێنیەکانی وەک خۆشەویستی، بەزەیی، دڵخۆشی، گاڵتەوگەپ، پاڵپشتی تەندروستیەکی باشی جەستەیی دەکات. ئەوە هەندێک هەوڵ و مەشقکردنی دەوێت، بەتایبەتی لە ڕۆژە خراپەکاندا، بۆ هێشتنەوەی ئەقڵیەتی کراوە و ئەرێنی، بەڵام بێگومان سوودە تەندروستیەکانی وای لێ دەکات کە جێی بایەخ بێت. ئامانج لەم بەشە ئەوەیە کە روونی بکاتەوە چۆن لایەنی دەروونی کاردەکاتە سەر تەندروستی لەسەر ئاستی خانەیی، هەروەها هەندێک لەگرنگترین چەمکە دەروونیەکان دیاری بکات، لەگەڵ هەندێک لە باوترین هەڵەکان (خۆ وێران کردن).

ئامانج ئەوەیە یارمەتیت بدات بۆ باشترکردنی ڕێگەچارەی دەروونیت__ کە یەکێکە لە ڕێگا سەرەکیەکانی نێوان تەندروستی و نەخۆشی.

بیرکردنەوەکان پێویستە دووبارە بەرنامە ڕێژیان بۆ بکرێتەوە

بیرکردنەوەکانمان زیاتر وەک کۆمپیوتەر وایە: ئەگەر بێتو بە مەبەست بێت یاخود بێ مەبەست، ئەوە ئەنجام بدەن کە بەرنامەی بۆ دانراوە کە بکرێت. بەشێکی گەورەی بەکارهێنانی ڕێگاچارەی دەروونی بۆ مانەوە بە تەندروستی، توانای بەرنامەڕێژی ئێستاتە لەگەڵ فێربوونی بەرنامە و بیر و هەڵسوکەوت و شێوازی ڕەفتاری نوێ. وەک ئەوەی کە لەلایەن نەخۆشەکانم 'لیسا' و 'ڕۆث'ەوە نیشاندرا، هەندێک خەڵک بەزەحمەت دەیدۆزنەوە بۆ پەرەپێدانی ئەو ڕاسپاردەیە بۆ گۆڕینی ئەو شێوازە کۆنانە. بۆ ئەم دوو ژنە، خوگرتن بە بیرکردنەوە و وێناکردنی خۆیان چارەنووسی خۆیان دیاری کرد. ئەوان لەوەدا بوون بگەن بە تەندروستی، بەڵام دەستبەرداری بوون. بۆچی؟ نەک لەبەرئەوەی زانیاری پێویستیان نەبوو، کێشەکە زۆربەی خەڵک ڕووبەڕووی دەبێتەوە، بەڵکو لەبەرئەوەیە ستراتیژیان بۆ بەدەستهێنانی ئاسایشی کورتخایەن لەو شتەدا مسۆگەر بووە، و زۆر قورس بوو بۆ وازلێهێنان.

بەرنامە ڕێژی تەندرووستی نەرێنی دەکرێت لە سەردانی کردنێکی پزیشکەوە سەرچاوە بگرێت. تەنانەت دیمەنی پزیشکێک دەکرێت ببێتەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن: کاریگەرییەکە پێی دەوترێت (whit_ coat hypertenfion). ئەو سترێسانەی کە لە ئەنجامی نەخۆشیەکی ترسناکەوە درووست دەبێت، دەکرێت زیانی گەورە درووست بکات، ڕێک وەک جادووگەر یاخود نوشتەی جادوویی. لە توێژینەوەیەکدا لە گۆڤاری پزیشکی ئوسترالیا لەساڵی ١٩٩١، گەشتۆتە ئەو ئەنجامەی کە پێشنیاری نەرێنی لەلایەن پزیشکان و چاودێریکەرانەوە، فاکتەری نەرێنی بەرچاون لە پرۆسەی چاک بوونەوەی شێرپەنجەدا. دکتۆر "دیپاک چۆپرا"، تێبینیەکی هاوشێوەی لەپەرتووکەکەیدا خستۆتەڕوو بەناوی (creating health): من زۆرجار تێبینیم کردووە کە پێشکەوتنی خێرای نیشانەکانی نەخۆشی پاشان مردن بەهۆی شێرپەنجەوە دوای دەستنیشان کردنی شێرپەنجەکەوە ڕوویداوە، وادیارە کە نەخۆشەکە بەهۆی دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکەوە دەمرێت نەک بەهۆی خودی نەخۆشیەکە خۆیەوە.

پێویستە پزیشکان زۆر ئاگاداری پێشنیارەکانیان بن بۆئەوەی پێشبینی نەرێنی درووست نەکەن. ئێمە پێویستمان بەپاڵپشتی و دڵنیایی هەیە لەلایەن پزیشکەکانمان و چاودێریکەرەکانمان. ئێمە پێویستمان بە ئەوانە بۆئەوەی باوەڕمان بۆ درووست بکەن و یارمەتیمان بدەن لە پرۆسەی چاکبوونەوەماندا. ئێمە چاوەڕێی ئەوەیان لێ دەکەین کە ڕاستگۆبن، بەڵام پێویستمان بەلێدوانە نائومێدکەرەکان و ئامارە شومەکان نیە سەبارەت بە چانسە لاوازەکانمان بۆ ڕزگاربوون و مانەوە لەژیان (هەروەک ئەوەی کە بە منیان وت کە هیچ شتێکی تر نیە کە بتوانرێت بکرێت بۆم، پێش ئەوەی ژیانی خۆم ڕزگار بکەم).

بەبێ گوێدانە ئەوەی پزیشکەکەت چی دەکات، چی دەڵێت. چاک بوونەوە و مانەوە بە تەندرووستی ئەرکی تۆیە. لەڕاستیدا وەرگرتنی ئەم بەرپرسیاریەتیە یارمەتیت دەدات تا تەندرووستر بیت. بەداخەوە، زۆرینەی نەخۆشەکان واز لەم بەرپرسیاریەتیە دەهێنن بۆ پزیشکەکانیان.

پزیشکەکان پێیان وایە دابینکردنی چاودێری تەندرووستی چارەسەرە بۆ کێشەکانیان. هەڵوێستی ئەرێنی نەخۆشەکان بەرامبەر تەندرووستی و نەخۆشیەکانیان یارمەتیدەرە نەک تەنها بۆ ئاگادار بوونیان، بەڵکو بە دەسەڵاتیشن بەرامبەریان. ڕێبازی

چاودێری تەندرووستی لەگەڵ ئەو باوەڕەی کەتۆ وەک نەخۆشێک، بەرپرسیاربیت بۆئەوەی بتوانیت هەوڵدانەکانت چالاک بکەیت. پرسیاری زیاتر دەکەیت، هەست بە کۆنترۆڵی زیاتر دەکەیت بەسەر ئەنجامەکاندا. وەک دکتۆر "بێرنی سیگڵ" لە پەرتووکی love, medicine and miracles بیرمان دەخاتەوە، "نەخۆش دەبێت ببێت بە سەرچاوەی سەرەکی چاک بوونەوە". نووسیویەتی: "ڕەتی بکەرەوە کە قوربانی بیت. ئەوان خۆیان پەروەردە دەکەن و هەروەها دەبن بە پسپۆڕ لە چاودێری کردنی خۆیاندا. پرسیار لە پزیشک دەکەن لەبەرئەوەی دەیانەوێت لە چارەسەرەکەیان تێبگەن و خۆشیان بەشداری تێدا بکەن. داوای ڕێز، کەسایەتی هەروەها کۆنترۆڵ دەکەن، بەبێ گوێدانە ئاستی نەخۆشیەکە.

هیچ کێشەیەکی تیا نیە ئەگەر بچیت بۆلای پزیشک___ مادەم تۆ درک بەوە دەکەیت کە خۆت بەرپرسیاری تەندرووستی خۆتیت، نەک پزیشکەکەت، یاخود هەر کەسێکی دیکە. چونکە باوەڕبوون بە تەندرووستیت جیاوازیەکی گرنگ درووست دەکات، پێویستە لەگەڵ ئەو پسپۆڕانەدا کار بکەیت کە تێدەگەن ئەم ڕوانگەیە چەند گرنگە. تۆ پێویستت بە چاودێریکەرێک هەیە بۆئەوەی پاڵپشتیت بکات لە هەوڵی بەشداری کردنت، هەروەها دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆئەوەی بەشێوەیەکی بەرهەمدارانە خۆت پەروەردە بکەیت، نەک ئەوەی کۆسپت بۆ درووست بکات. کە زۆرجار ئەمە ڕوودەدات. زۆرینەی جار، وا بیر دەکرێتەوە کە چارەسەری دەروونی گرنگ نیە لەچارەسەری تەندرووستی زانستی پزیشکی مۆدێرندا، بەڵام موعجیزەکە تەواو پێچەوانەیە. بەداخەوە، زانستی پزیشکی مۆدێرن سەیری تەواوی کەسەکە دەکات. تەنها لایەنی جەستەیی چاک دەکاتەوە، وەک ئەوەی بەتەواوەتی بەشێکی جیا بێت: مەودا ئاڵۆزەکانی لایەنی دەروونی، فیسۆلۆجی، ڕۆحی کە سرووشتی مرۆڤ دیاری دەکات___ فەرامۆش کراوە کە پێکهاتووە لە تۆ، هەموو شانەکانت و هەموو خانەکانت. ڕێباز و تیۆری ستاندارد بەپێی پێویست باش نیە.

مێشکی تەندرووست، واتە سیستمی بەرگری تەندرووست

ڕەفتارەکان، بیرکردنەوەکان، هەست و سۆزەکان، سترێسە نەرێنیەکان، دەکرێت کاربکاتە سەر فرمانی سیستمی بەرگریت: دەتوانن بەرگریت کەم بکەنەوە دژی

هەوکردنەکان و هەروەها وات لێدەکات زیاتر تووشی بەکتریا، کەڕوو، ڤایرۆس و میکرۆبەکانی دیکەبیت. هێشتا دەتوانیت مەشقی کۆنترۆڵکردن بکەیت. دەتوانیت دەستبەجێ، بە چالاکی و بەئاگاییەوە دەست بکەیت بە باشترکردنی توانای خۆت بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشی و پاراستنی تەندروستیەکی نموونەیی.

لەبارەی ڕەهەندی دەروونی و سیستمی بەرگریەوە، "دەیڤد فیلتۆن" پرۆفیسۆری زانستی دەمار و توێکاری لە کۆلێژی زانکۆی ڕۆچستەر وتی؛ "ئێستا بەڵگەی زۆر هەیە لەسەرئەوەی کە هۆرمۆنەکان و دەمارە گوێزەرەوەکان دەتوانن کاریگەری لەسەر چالاکیەکانی سیستمی بەرگری درووست بکەن، ئەوەش کاردەکاتە سەر بەرهەمەکانی سیستمی بەرگری لەسەر مێشک.

بۆئەوەی پارێزراو بیت، دەبێت مێشکت و سیستمی بەرگریت بەردەوام لە دیالۆگدابن. مێشک زانیاریەکان بۆ سیستمی بەرگری دەنێرێت، لەڕێگەی بەرهەمهێنانی جۆری دیاریکراوی نێردراوە کیمیاییەکان (نیورۆ پێپتیدەکان)، ئەو زانیاریانە دەگەیەنێتە خانەکانی بەرگری لەڕێگەی سایتە وەرگرەکانەوە لەسەر پەردەی خانەکان. هەروەکو چۆن وایەری ئامێری کارەبایی بکەیتە ناو کونی پلاکێکەوە، نێردراوە کیمیاییەکان لە مێشکتەوە خۆی دەبەستێت بە سایتە وەرگرەکانەوە لەسەر خانەکانی سیستمی بەرگری. ئەم پرۆسەی پەیام ناردنانە زۆر بەفراوانی ڕوودەدات، ڕێگە بە مێشک دەدات بۆ گواستنەوەی زانیاریەکان بۆ خانەکانی سیستمی بەرگری لە هەموو جەستەدا. بە هەمان شێوە، خانەکانی سیستمی بەرگری جەستە وەڵام دەداتەوە لەڕێگەی درووست کردنی پەیامی کیمیایی نوێوە، زانیاریەکان بۆ مێشک دەنێریتەوە. ئەم پرۆسەیە لینکێکی بەردەوام یاخود ئەڵقەیەکی کاردانەوە لەنێوان مێشک و سیستمی بەرگریدا درووست دەکات.

ڕۆڵی ڕێگاچارەی دەروونی لە فرمانەکانی سیستمەکانی بەرگریدا ڕوون کراوەتەوە، لەڕێگەی توێژینەوەیەک لەسەر ٢٦ کەس ئەنجامدرا، کە هاوسەرەکانیان مردبوون. توێژینەوەکە ئەوەی نیشاندا کە ئازار و سترێسی هاوسەر مردن بەشێوەیەکی بەرچاو کاردەکاتە سەر کاریگەری سیستمی بەرگری. لە توێژینەوەیەکی دیکەدا، کە دابەزینی سیستمی بەرگری لە خوێندکاراندا، لەڕێگەی ژمارە و چالاکی خانەکانی T (T_cous) وە دیاری دەکرێت، کەلە ئەنجامی سترێسی دەروونیەوە

بەهۆی تاقیکردنەوەکانەوە ڕوودەدات. لەڕووی دەروونیەوە فشار و دابەزینی سیستمی بەرگری تەنانەت دەبێتەهۆی شێرپەنجە بەگەڕانەوە بۆ سەدەی دووەمی زاینی، پزیشک و فەیلەسوف "گالین" تێبینی ئەوەی کرد کە ئەو ژنانەی دڵتەنگن و دەگرین بەرەو تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک دەڕۆن. لە توێژینەوەیەکی پەیمانگای شێرپەنجەی نەتەوەی لە ساڵی ١٩٩٨ بە هەمان ئەنجام گەیشت، لەو توێژینەوەدا، ئەو ژنانەی کە تووشی خەمۆکیەکی درێژخایەن بوون بەنزیکەیی لە ٩٠% زیاتر مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجە لەسەرە بە بەراورد بە هاوتا گەشبینەکانیان.

لایەنە باش و خراپەکەی سترێس

سترێس لایەنی ئەرێنی و نەرێنیشی هەیە، سترێس دەتوانێت هەست و سۆزی ئەرێنی درووست بکات___ وەک جۆش و خرۆشی ئەرێنی. لەبەرامبەردا، سترێس دەتوانێت هەست و سۆزە نەرێنیەکان درووست بکات، وەک؛ ترس، دڵەڕاوکێ، تووڕەیی. لە هەردوو بارەکەدا، هەمان سیستمەکانی جەستە بەشداری دەکەن: هەم "باش" هەم "خراپ". ترس دەتوانێت ڕێژەی دڵ و پەستانی خوێن زیاد بکات. لەگەڵ جۆرەها حاڵەتی ئەقڵی بەڵام، ئەنجامی جیاواز ڕوودەدات. لەحاڵەتێکی ئەقڵی ئەرێنیدا، تەندرووستی باشتر دەبێت: بە بۆچوونی نەرێنیەوە، خانەکان زیانیان پێ دەگات و هەروەها تەندرووستی لاواز دەبێت. ڕووبەڕوو بوونەوەی بەرەنگاریە پڕ لە سترێسەکان کەلە ژیانماندا ڕوودەدەن___ بۆ نموونە، چانسی پلە بەرزکردنەوە لە کاردا، دەتوانێت یارمەتیمان بدات لە گەشەکردن و بەرەوپێش چووندا. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر درێژخایەن و نەرێنی بن، سترێس زیان بە خانەکانمان دەگەیەنێت و تەندرووستیمان لاواز دەکات. هەر هەڕەشەیەکی هەست پێکراو، وەک هێرش کردنی ئاژەڵی دڕندە، شۆفێرێک کە بەشێوەیەکی شێتانە ئۆتۆمبێل لێ دەخوڕێت، یاخود وادەیەکی بەپەلە، دەبنەهۆی ئەوەی کۆئەندامی دەماریت هەردوو شلەی مێشک (pituitary) و ڕژێنەکانی ئەدرینال دەورووژێنێت، هەروەها هۆرمۆنەکانی سترێس بەرەلا دەکات وەک ئەدرینالین. ئەم هۆرمۆنانە "پەلەی" پێویست بۆ ئامادەکردنی جەستە بۆ کاری ڕووداوی کتوپڕ دابین دەکات___ لەڕێگەی زیادبوونی ڕێژەی لێدانی دڵ، ڕێژەی هەناسەدان، ڕێژەی چوونی خوێن بۆ ماسولکەکان، زیادبوونی پەستانی

خوێن و هەروەها فرمانە زیندووەکانی دیکە. ئەم کاردانەوەی سترێسە لەڕووی مێژووییەوە گرنگ بوو بۆ مانەوە لە ژیان___ بەشێک لە وەڵامدانەوەی "شەڕ" و "فڕین"، وادەکات تواناکانمان باشتر بکەین لە ڕێگای زیادکردنی توانای جەستەیی و ئەقڵیەوە بۆ گۆڕین دەستبەجێ بۆ چوونە ناو دۆخی "کتوپڕەوە".

بەڵام، بەرهەم هێنانی ئەم ماددە کیمیاییانە وا پێویست دەکات بە ڕێکەوت بێت: حاڵەتێکی "کتوپڕ" دێت، پاشان دەڕوات و تێدەپەڕێت. بەداخەوە، زۆرینەی خەڵکی ئێستا سترێس لایان نەخۆشیەکی درێژخایەنە. خەڵک زۆرتر کار دەکەن و کەمتر دەخەون، شێوازی ژیانی ڕۆژانەیان زۆر بەخێرایی تێپەڕ دەبێت، و کاتێک ئەم سترێسانە بەشێوەیەکی درێژخایەن بوون، ماددە کیمیاییە سترێسەکان لە سیستمەکەمان دا کەڵەکە دەبن و خانە و شانەکانمان لەناودەبەن. ماددە کیمیاییە سترێسەکان دەتوانن ببنەهۆی زیان گەیاندن بە سیستمی بەرگری، زیادبوونی ڕێژەی تووش بوون بە نەخۆشی، زیان گەیاندن بە خوێنبەرەکان، بەدهەرسی، تێکچوونی خەو، ئاو کۆبوونەوە، نیشتنی چەوری، کەمی شەکر لەخوێن دا، دروست بوونی برین، دڵەڕاوکێ، بەرزی پەستانی خوێن، نارێکی دڵ، دروست بوونی ئازار بەکەمترین پەستان، کەم بوونەوەی ڕێژەی سپێرم، کەمبوونەوەی ئاستی جنسی، دڵەڕاوکێ و خەمۆکی. بەگوێرەی وتەی بەڕێوبەرایەتی سەلامەتی و تەندروستی پیشەیی (OSHA)، سترێس یەکێکە لەو دە هۆکارەی کە دەبێتەهۆی ئەوەی ئەمریکیەکان کارەکانیان لەدەست بدەن.

_ کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکی (AMA) مەزەندەی کردووە لە ٧٠% ی ئەو نەخۆشانەی کە لەلایەن پزیشکەوە بینراون ڕاستەوخۆ نیشانەکانی پەیوەست بە سترێسیان هەبووە.

_ فشاری کار بەشێوەیەکی درێژخایەن دەتوانێت پەستانی خوێن بەرز بکاتەوە، هەروەها سترێس بەهۆی کەمی کۆنترۆڵ بەسەر کاردا تەنانەت مەترسی نەخۆشی دڵیش زیاد دەکات (لەڕێگەی گۆڕینی پێوانەکانی خوێن مەین).

_ لەسەر تێبینیەکی ئەرێنی، کەلە ساڵی ١٩٩٧ لە توێژینەوەیەکدا لەزانکۆی "دوک"، ئەوەی نیشانداوە کە قوربانیانی جەڵتەی دڵ فێری ڕێکخستنی ئاستی سترێسەکەیان بوون، دەتوانن بە ڕێژەی لە ٧٩% مەترسی دووبارە بوونەوەی جەڵتەی دڵ کەم بکەنەوە.

بەداخەوە، زۆرێک لەئێمە لەئێستادا زۆرینەی کاتەکانمان لەحاڵەتی "کتوپڕ"دا بەسەردەبەین، لە ئەنجامی هەموو جۆرە چالاکیەکان کە دەبێت کتوپڕبن، وەک؛ خێرا فریاکەوتن بۆ سواربوونی پاس، لێخوڕینی پاس، ئامادەبوون لە کۆبوونەوە، ئەنجامدانی کاری ڕۆژانە، وەک ئەنجامێک، جەستەمان بە ماددەی کیمیایی سترێسی ناپێویست دادەپۆشرێت، هەروەها ئێمە بەشێوەیەکی درێژخایەن بەردەوام دەبین لەسەریان. بۆ کەمکردنەوەی زیانەکانی سترێسی درێژخایەن، دەبێت ڕێگای درووست بدۆزیتەوە بۆ خۆگونجاندن.

خۆگونجاندن ئەوەیە کە بزانیت چۆن کۆنترۆڵی سترێسەکە بکەیت. توانای ئێمە بۆ خۆگونجاندن بەشێکە لەوەی کە ڕێگە بە مرۆڤ دراوە زۆر بەباشی بمێنیتەوە لە ژینگە جۆراوجۆرەکان دا. دەبێت فێربین کە چۆن ڕووبەڕوو بوونەوەکانی ئەمڕۆ هەڵبژێرین، لێکی بدەینەوە بەو ڕێگایەی کە حاڵەتە پڕ ترس و نالەبارەکان بگۆڕین بۆ دڵخۆشی، بەرەنگاریەکان، هەروەها فێربوونی ستراتیژی ڕووبەڕوو بوونەوەکان (copingstrategies) کاتێک سترێس مسۆگەرە. ئەگەر کەسێکی دیاریکراو یان حاڵەتێکی دیاریکراو یاخود شوێنێکی دیاریکراو دەزانیت یاخود دەناسیت، خۆت بەدوور بگرە لە دانانی ئەو سترێسە لەسەر خۆت بە خۆلادان لەو کەسە یاخود ئەو شوێنە و ئەو حاڵەتە. فشار مەخەرە سەر خۆت لەکاتی ئەنجامدانی ئەم کارەدا، چونکە لەوانەیە هیچ کاریگەریەک لەسەر ئەنجامی دۆخەکە درووست نەکات. تۆ توانای هەڵبژاردنت هەیە. ئەگەر لە قەرەباڵغی ترافیکێکدا گیرت خوارد، دەتوانیت خۆت سترێس بکەیت، یاخود دەرفەتەکە بقۆزیتەوە و هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژیت و پشوو بدەیت، گرتنەبەری کردار وا ناکات ترافیکەکە خێراتر بڕوات، یەک بۆچوون وا دەکات کە تەندرووستتر بیت، بەڵام ئەوانی تر وات لێ دەکەن کە نەخۆشتر بیت، ئەگەر هەست بە بێزاریەکی بەرچاوت کرد کاتێک لە سەرەدا وەستاویت یاخود لە دواوەی شۆفێرێکی هێواشەوە بوویت، لەو کاتانەدا لەوانەیە بتەوێت ئەو پلەیە هەڵبسەنگێنیت کە تۆ ڕێگە دەدەیت بێزاریە بچوکەکانی ژیان کاریگەری نەرێنی لەسەر تەندرووستی و باشبوونت درووست بکات.

زۆر بارودۆخی پڕ لە سترێس هەن کە ناتوانرێت خۆت بە دوور بگریت لێیان. لەڕاستیدا ئێمە نامانەوێت خۆمان لە هەموویان بە دوور بگرین. هەروەک "ڕۆبێرت

ئۆرنشتایت" و "دەیڤد سۆبڵ" لە پەرتووکەکەیان بە ناوی (the healthing brain) ڕوون کراوەتەوە، "ئەگەر ئێمە هەوڵ بدەین خۆمان لە هەموو سترێسەکان لابدەین، ئەوا هیچ کەس هاوسەرگیری نەدەکرد، کەس منداڵی نەدەبوو، کەس ئیشی دەست نەدەکەوت، کەس جیانەدەبوویەوە لە هاوسەرەکەی، تەنانەت هیچ داهێنانێکیش بوونی نە دەبوو". "ئەو شێوازەی کە ئێمە کاردانەوەمان هەیە بۆ سترێس"، ئەوان دەڵێن، " وا دەردەکەوێت کە زۆر گرنگتر بێت لە خودی سترێسەکە خۆی.... دەست پێکردن و کۆرسی نەخۆشی بەتوندی بەستراوەتەوە بە توانا و ویستی کەسێکەوە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ سترێسدا...... بێ یارمەتیدەر بوون لە خودی سترێسەکە خۆی خراپترە.

تەکنیکی کاریگەری زۆر هەن بۆ کەمکردنەوەی ئەو سترێسانە لە ژیانماندا، لەوانە ڕاوێژکردن، نوێژ و نزاکردن، بیرکردنەوە، چارەسەر، وەرزش کردن، یۆگا، پاڵپشتی کۆمەلایەتی.

ئەو شتە بدۆزەرەوە کە لە بەرژەوەندی تۆ کار دەکات و لەوە تێبگە کە تەندروستیت بەردەوام کاریگەر دەبێت بەشێوەی وەلامدانەوەت و لێکدانەوەت بۆ بارودۆخەکان لە ژیانت دا: ئاستەکانی سترێس دیاری دەکرێت لە ڕێگەی هەڵبژاردنەکانتەوە، نەک بەسادەیی لە ڕێگەی ئەو ڕووداوە هەڕەمەکیانەی کە لە ژیانی جەنجاڵیتدا ڕوودەدەن.

خۆشەویستی پێشڕەوی دەکات

هەستە "باشەکانی" وەک؛ خۆشەویستی، بەزەیی، هۆشیاری ڕۆحی. کاریگەریەکی لە ڕادەبەدەری بۆ تەندروستی هەیە، بەلام زۆرینەی جار پێناسە کردن، ڕوون کردنەوە، پێوانەکردنیان قورسە. ئەم چەمکە ئاڵۆز و نادیارە لەوانەیە وەک واقعیترین سەرنج لە ژیانماندا بمێننەوە. تێگەیشتن لە هێزی ئەو هەستانە لەسەر تەندروستی و نەخۆشی گرنگە بۆ تێگەیشتن و چاودێری کردنی تەندروستی کاریگەر و جێبەجێ کردنی.

پاڵپشتی کۆمەلایەتی بەهێز 'لەوانە؛ پەیوەندیە خێزانیەکان، پەیوەندی هاوڕێیەتی، پەیوەندی لەگەڵ پزیشکی تەندرووستی، پەیوەندی ڕۆمانسی، هەروەها پەیوەندی لەگەڵ کەسایەتیە ڕۆحیەکان'، گرنگیدانە بە چاودێری تەندرووستی، خەڵکی کاتێک

پەیوەنـدیەکی کـۆمەڵایەتی بەهێزیـان هەیە بەگشـتی تەندرووسـترن و زووتـر چـاک دەبـنەوە لە نەخۆشـی، بـۆچی؟ لەوانەیە بەسـادەیی لەبەرئەوە بێت خەڵـک هەسـت بە چارەسەر و بە هیوا بوون بکات دەربارەی داهاتوویـان، یـاخود لەوانەیە ئەو بۆندانەی کە خەڵک پێکی دێنن لە تێگەیشتنی زانستی تەقلیدیمان بۆ تەندرووستی تێ بپەڕێت___ تەنانەت لە بواری ڕۆحی و وزەشدا. بەڵام ئەوە بەسودە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەو کەسانەی کە لەگەڵ کەسـانی تـردا پەیوەنـدی دەکەن و یـارمەتی یەکتـر دەدەن لەکـاتی تەنگـانە و ناخۆشـی دا، زیـاتر تەندرووسـتر و باشـترن بە بەراورد بەو کەسـانەی کە گۆشـەگیر و تەنهان. هەرچەندە پەیوەندیەکان ناتوانرێت لە سلایدێک دابنرێت و لەژێر مایکرۆسکۆبدا پشـکنینیان بـۆ بکرێـت، بەڵام زۆرێـک لە توێژینەوەکـان ئاماژەیـان بە کـاریگەری پەیوەندیەکان___ یاخود کەمی پەیوەندی___ کردووە لەسەر تەندرووستی و نەخۆشی:

_ کەسانی سینگڵ، کەسانی جیابوەوە لە خۆشەویستەکانیان، کەسـانی جیـابوەوە لە هاوسەرەکانیان، یاخود ئەوانەی هاوسـەرەکانیان مردووە، دوو هێنـدە زیـاتر دەمـرن بە بەراورد بەوانەی کە هاوسەرگیریان کرد (هاوتاکانیـان)، هەروەهـا پێنج بۆ دە ئەوەنـدە مەترسی ئەوەیان لەسەرە کە لە نەخۆشخانە بخەوێنرێن بەهۆی کێشە ئەقڵیەوە.

_ گۆشـــەگیری کـــۆمەڵایەتی، فـــاکتەرێکی گەورەیە بـــۆ نەخۆشـــیەکان وەک جگەرەکێشان.

_ ئەو کەسـانەی کە پەیوەنـدی کـۆمەڵایەتی سـنورداریان هەیە، وەک ئەوانەی کە هـاوڕێ و خێزانـی کەمیـان هەیە، هەروەهـا ئەو کەسـانەی کە حەز نـاکەن بەشـداری کۆمەڵگەکەیـان بکەن، دوو بـۆ پێنج ئەوەنـدە زیـاتر بە مردنـی پـێش وەخـتە دەمـرن بە بەراورد بەو کەسـانەی کە پەیوەنـدی کـۆمەڵایەتی بەرفراوانیـان هەیە. ئەم جیاوازیـانە سـەربەخۆن لە تەمەن، ڕەگەز، نەژاد، یـاخود کەلتـور. لە تـوێژینەوەیەکی خوێنـدکارانی پزیشکیدا لەکاتی خولی تاقیکردنەوە پڕ لە سترێسـەکاندا ئەوە دەرکەوت کە گەورەترین دابەزینی ئاستی سیستمی بەرگری لەو خوێندکارانەدا ڕوودەدات کە وتوویانە تەنهان.

_ کەسـانی ئەزمـوونی کـوتراو بە ڤایرۆسـی سـەرما، ئەوانەی کە پەیوەنـدی کۆمەڵایەتی کەمیـان هەبـوو چـوار بـۆ شـەش هێنـدە زیـاتر تووشـی سـەرما بـوون بە بەراورد بەوانەی کە پەیوەندی کۆمەڵایەتی زیاتریان هەبوو.

ـ ڕێژەی مردن لەنێوان پیاوانی ڕووسی بەرزبۆتەوە بۆ نزیکەی لە ٤٠% بەهۆی ڕوخانی کۆمۆنیزمەوە کە بووە هۆی ناسەقامگیری کۆمەڵایەتی.

خۆشەویستی بەشێکی قوڵ و زیندووی خۆمانە و بابەتێکی گرنگی ڕێگاچارەی دەروونیەوە. خۆشەویستی هەیە بۆ خۆت، بۆ کەسانی تر، بۆ ئاژەڵەماڵیەکان، خۆشەویستی لە پراکتیزی ڕۆحدایە، بگرە زۆر زیاتریش، خۆشەویستی ڕاستەقینە، بێگومان بێ مەرجە، لەپێناو خۆیدا بوونی هەیە، چونکە تۆ هەڵی دەبژێریت و دەتەوێت لە ژیانتدا. دۆزینەوە و هەست کردن بە خۆشەویستی دەکرێت تەحەدایەک بێت. تووڕەیی، بێ هیوایی، ترس، ئیرەیی، غەمباری__ هەموو ئەمانە دەکرێت خۆیان هەڵبقورتێننە ناو تواناکانمان بۆ خۆشویستنی خۆمان و ئەوانەی ئازیزن بۆمان. بەشێک لە تواناکان بۆ خۆشەویستی ئەوەیە کە بتوانین میهرەبان بین لەگەڵ خۆمان و هەروەها لەگەڵ کەسانی چواردەوریشمان. تێگەیشتن لەو ئاستەنگانەی کە ڕووبەڕوویان دەبیتەوە لە ژیانتدا وات لێ دەکەن کە ئاسانتر لە ئاستەنگیەکانی کەسانی دیکە تێبگەیت کە ڕووبەڕوویان دەبێتەوە. بەهۆی ئەم ڕوانگەوە، دەتوانیت لەگەڵ هەموو کەسێکی دیکەدا هاوسۆز و میهرەبان بیت، تەنانەت لەگەڵ ئەو کەسەشی کە خراپ مامەڵەت لەگەڵ دەکات. بە هەمان شێوە، هاوسۆزی و میهرەبانی نەک تەنها دەکرێت بەڵکو زۆر پێویستیشە! هەندێک جار سەردەکەوین و هەندێک جار دەکەوین: ڕووبەڕوو بوونەوەی ئاستەنگەکانی ژیان تەحەدایە، وەک هەموومان دەزانین، بەڵام بەبێ بەزەیی و میهرەبانی، خۆشەویستی، ئاستەنگەکان نابەزێنرێن.

ئەگەر ئێمە ژیانمان پڕ نەکەین لە میهرەبانی و خۆشەویستی، ئەوا ئێمە هەل بۆ هاتنە ژوورەوەی پێچەوانەکانیان دەکەینەوە، وەک تووڕەیی، دوژمنایەتی، کە بەشێوەیەکی باوەڕ پێنەکراو زیان بەخشن بۆ تەندروستی و بەختەوەریمان.

وەک "ڕێدفۆرد ولیامز"، نووسەری پەرتووکی (Anger kills) نووسیویەتی: "تورەبوون وەک ئەوە وایە کە هەموو ڕۆژێک لە ژیانتدا بڕێکی کەم لە ژەهرێک بخۆیت کە بە هێواشی کاردەکات". لە سەنتەری توێژینەوەی پزیشکی ڕەفتاری لە زانکۆی "دوک"، "ولیامز" توێژینەوەی لەسەر کاریگەریەکانی تورەیی ئەنجامدا، بەتایبەتی کە چۆن ماددە کیمیاییەکانی ستریس هۆکاری نەخۆشی دڵە، ئەوەشی دۆزیەوە کە ئەو ماددە کیمیاییانەی جەستە بڵاوی دەکاتەوە لە کاتەکانی تورەیدا و دوژمنایەتیدا

دەبێتەهۆی زیان گەیاندن بە شادەماری خوێنبەر. لە یەکێک لە توێژینەوەکانی تردا لە ساڵی ١٩٨٠ دا پزیشکی دەروونی جەستەیی ئەوەی ڕاگەیاند کە ئەو کەسانەی ڕەش بینن، ئەوانەی ڕەفتاری دوژمن کارانەیان هەیە، ئەوانەی کە تووڕەن و تووڕەیی خۆیان دەخۆنەوە، زیاتر تووشی ڕەق بوونی خوێنبەرەکان، گیرانی خوێنبەرەکانی دڵ، هەروەها زیاتر تووشی جەڵتەی دڵ دەبن.

هێزی نزاکردن

ڕەنگە باشترین ڕێگا بۆ پاراستنی خۆشەویستی و بەزەیی لەژیانتدا ئەوەیە کە بە ئاگاییەوە بەدوایاندا بگەڕێت و جێ بەجێشیان بکەیت. سەرکردە ڕووناکبیرەکان و دابوونەریتە ڕۆحیە جیهانیەکان داوای پراکتیزەکردنی ڕۆحی دەکەن، وەک بنەمایەکی بنەڕەتی لەپێناو تەندروستیەکی گشتگیر و زیندوو، کە هەموو لایەنەکانی جەستە و ئەقڵی تەندرووست لەخۆدەگرێت. ئەم پەرتووکە بەرگری لە هیچ ئاین و مەشقێکی ڕۆحی تایبەت ناکات، بەڵکو هەندێک جۆری پراکتیزەکردن پێشنیار دەکات. بۆچی؟ چونکە خۆ تووش کردن و خۆسەنتەر کردن و گیرخواردن لەناو مێشکی خۆتدا زۆر ئاسانە. مەگەر ئەوکاتەی جەستە و ئەقڵ و ڕۆح بەتەواوەتی یەک بگرن، دەتوانێت بەڕاستی تەندرووستیت باشتر بکەیت. ڕاهێنانی ڕۆحی دەبێتەهۆی گۆڕانکاری پێوانەیی لە مێشک و تەندرووستی گشتیدا. دکتۆر "لاری دۆسی" لە پەرتووکەکەیدا بە ناوی healing words ، ئاماژەی بەوە کردووە کە "یەکێک لە باشترین نهێنیەکان کەلە زانستی پزیشکیدا پارێزراوە: سودەکانی نزا و نوێژ کردنە". دکتۆر "دۆسی" نزاکردنی وەک "هەستێکی خۆشەویستی و بەزەیی و هاوسۆزی بەرامبەر کەسانی دیکە پێناسە کردووە". هەروەها ئەوەشی ڕوون کردۆتەوە کە نزاکردن ڕێگایەکی کاریگەر و ڕەوایە بۆ چاک بوونەوە (ئەگەر چی زۆرجاریش پشتگوێ بخرێت)". "دۆسی" کۆمەڵێک بەڵگەی سەرنج ڕاکێش بەکاردەهێنێت بۆ سەلماندنی ئەوەی کە نزاکردن و نوێژکردن دەتوانێت کاریگەری ئەرێنی لەسەر تەندرووستی دروووست بکات. لەساڵی ١٩٨٨ لە "سان فرانسیسکۆ" توێژینەوەیەک ئەنجامدرا، پشکنینی کاریگەریەکانی نزاکردن و نوێژکردن لەسەر بۆریەکانی دڵ بۆ ٣٩٣ نەخۆشی تووشبوو بە نەخۆشیەکانی بۆری دڵ ئەنجامدرا، بەبێ ئەوەی بزانرێت نەخۆشەکان تووشی چی بوون، گروپێکیان نزایان

دەکرد و ئەوی تریان نەیان دەکرد. لە کۆتایی توێژینەوە دە مانگیەکەدا، ئەو گروپەی کە نزایان دەکرد پێنج هێندە کەمتر پێویستیان بە ئەنتی بایۆتیک هەبوو، هەروەها سێ هێندە کەمتر تووشی حاڵەتی پڕبوونی سیەکان بە شلە دەبوون. توێژینەوەکەی دکتۆر "دۆسی" ئەوەشی بۆ دەرکەوتووە کە نزاکردن و نوێژکردن دەتوانێت کاریگەری بەسودی هەبێت لەسەر چەندین خانە و ئۆرگانیزمی زیندوو، لەوانە؛ ئەنزیم و بەکتریا و کەڕووەکان. لە ئۆکتۆبەری ساڵی ۲۰۰۱ لە گۆڤاری توێژەرانی زانکۆی کۆڵۆمبیا___ سەرسامیەکی گەورەیان دەربڕی بۆ دۆزینەوەی کاریگەریەکەیان___ رایانگەیاند کاتێک کەسە نامۆکان نزایان بۆ ئەو ژنانە کرد کە چوو بوون بۆ کلینکی سکپڕ بوون، ڕێژەی دووگیان بوونی ئەو ژنانە دوو هێندە بوو بە بەراورد بەو ژنانەی کە نزایان بۆ نەکرابوو. چۆن لایەنی ڕۆحانی کاریگەری لەسەر تەندرووستی و ئەدای تەندرووستی هەیە، هەروەها چۆن تێکەڵی بکەین لە باشترکردنی تەندرووستیدا و هەروەها چۆن وەک کەسانی پرۆفیشناڵ پراکتیزی بکەین؟ کەس لە میکانیزمەکان تێناگات، بەڵام زانستیەکان ئەوەیان سەلماندووە کە لایەنی ڕۆحی کاریگەری هەیە و بەسودە، ئەم داتایانە پرسیاری قوڵ درووست دەکەن. ڕەنگە ئەم پرسیارە ڕەخنەییانە ئەو پرسیارانەبن کە پێویستە بیانکەین بۆئەوەی تێگەیشتنێکی گشتگیرتر سەبارەت بە تەندرووستی پەرە پێ بدەین، ئەگەر تەنانەت هەموو وەڵامەکانیشمان لانەبێت، هێشتا دەتوانین سوود لە هێزی ڕاهێنانی ڕۆحی وەربگرین.

هەلێکی گەورە

لەکاتێکدا تەندرووستی بەشێوەیەکی گشتی پێوانەکراوە لەسەر ئاستی جەستەیی، هەروەک باسمان کرد، تەندرووستی جەستەیی و تەندرووستی دەروونی جیاناکرێتەوە. ئەوەی لە مێشکدا ڕوودەدات لە جەستەشدا ڕوودەدات، هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە لیستێکی بەرفراوانت هەیە لە بژاردەی پراکتیکی، بەرهەمدار، خۆبەهێزکەر و سەرنج ڕاکێش بۆ باشترکردنی لایەنی دەروونی___ هەروەها جەستەیش. زۆرکەس دەکەونە ناو شێوازی ژیانی خۆوێرانکەر. ئەگەر دەتەوێت بەرەو ئاراستەی درووست بڕۆیت لە ڕێگاچارەی دەروونی، هەروەها تەندرووستیت بەرەو باشتر بەریت، ناتوانیت بەردەوام بیت لە ئەنجامدانی هەمان کاری نێگەتیڤ و چاوەڕوانی دەستکەوتنی ئەنجامی جیاواز

و ئەرێنی بکەیت. گۆڕینی شێوازەکانی ڕەفتار، باوەڕ، بیرکردنەوە، هەست، تێڕوانین و هەروەها وەڵامی جەستەیی ئامانجی ڕێچکەی دەروونیە. ئەم جۆرە گۆڕانکاریانە پێویستیان بە ڕاهێنان و پابەندبوونە.

هەنگاوی یەکەم چاودێری کردن و دەست نیشان کردنی هەستەکانی پەیوەست بە سترێسەوەیە، پاشان بە ئاگاییەوە ستراتیژیەکان جێبەجێ بکە، بۆ گرنگیدان بەخۆت. لە پاش تەکنیکە ئەقڵیەکانی___ وەک نزاکردن، گەڕانەوەی بایۆلۆجی، چارەسەری دەروونی، بیرکردنەوە، تەکنیکی خۆڕێکخستن___ چالاکی جەستەیش دەکرێت یارمەتیدەربێت، لەوانە ڕاهێنانی وەرزشی، تەکنیکی هەناسەدان، یۆگا، مەساج، ساونا، هەروەها حەمامی گەرم. تێگەیشتن لەوەی کە چۆن مێشک و بیرکردنەوەکان کاردەکاتە سەر فرمانی (یاخود بەدفرمانی) خانەکانمان، توانامان پێدەدات بۆ هەڵبژاردنی بژاردەی ئەرێنی، کە ئەوەش تواناما‌ن پێدەدات بۆ باشترکردن، یاخود پاراستنی تەندرووستی. هێشتنەوەی بۆچوونێکی تەندرووست یەکێکە لە بەرەنگاریە گەورەکانی ژیان و دەرفەتە گەورەکانی ژیان. هەبوونی ئامانجێک، مانایەکی زیاتر دەبەخشێت بە ژیانت وەک لەوەی بێ ئامانج بیت، بەشێکی گرنگە لە چوارچێوەی تەندرووستی.

٨

ڕێگاچارەی جەستەیی (فیزیکی)

٨
ڕێگاچارەی جەستەیی (فیزیکی)

زۆرینەی ئەو شتانەی ئێمە پێی دەڵێین "بیۆ" نیشانەی پیربوون (biomarkers) لەڕاستیدا لەوانەیە "بیۆ" نیشانەی ناچالاکی بێت.

دکتۆر "ولیام ئیڤانس"

لە سەنتەری تویژینەوەی خۆراکی مرۆڤ بۆ پیربوون. تۆ پێشتر گوێت لە ئامۆژگاری بووە: ئەگەر دەتەوێت بەگونجاوی و تەندرووستی بمێنیتەوە لەڕووی جەستەییەوە، دەبێت وەرزشێکی زۆر بکەیت، بخەویت، هەروەها دوور بکەویتەوە لە ماددەی هۆشبەر، تووتن، کهول، لەوانەیە زۆر گوێت لەمانە بوو بێت، لەڕاستیدا، تۆ چیتر بە ئاگا نیت، هەروەها لەبەرئەوەی کە ئەم ئامۆژگارییە شتێکی باوە___ شتێک لەو جۆرانە، "دایکت پێی وتوویت"___ لەوانەیە وا بیر بکەیتەوە کە هەموو شتێک دەزانیت کە پێویستت پێیەتی بیزانیت.

دووبارە بیربکەرەوە! زۆر شتی تر هەیە، بەبێ تێگەیشتن لەوەی کە چۆن بژاردەکانی ڕۆژانە لە ئاستی خانەیدا کاریگەری لەسەر تەندرووستیت هەیە، لەوانەیە درک بە مەترسیەکانی نەکەیت بۆئەوەی خۆتی لێ لابدەیت، و لەوانەشە درک بە سودەکانیشی نەکەیت تا بیان چنیتەوە، بۆ نموونە، لەدەستدانی خەوی زۆر لەوانەیە زۆر زیاتر ڕەشی ژێرچاو درووست بکات: لەوانەیە ببێتەهۆی زیان گەیاندن بە مێشک، هەناسەدان بەشێوەیەکی درووست دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆئەوەی هەست بە باشتربوون بکەیت و تەمەنێکی درێژتر بژیت. وەرزش کردن بۆ چاوەکانت، بە ڕێگای سادە، لەوانەیە یارمەتیت بدات لەوەی بەدووربیت لە بەکارهێنانی چاویلکە، یاخود لەو چاویلکە ڕزگارت بکات کە پێشتر لە چاوت کردووە. بەکارهێنانی وشککەرەوەی قژ، مەکینەی ڕیش تاشین، بەکارهێنانی مۆبایلی زیرەک و هەروەها ئامێرە کارەباییەکانی دیکە مەترسی تووشبوونت بە شێرپەنجە زیاتر دەکات، هەروەک بەرکەوتن بە تیشکی X . هەڵبژاردنە سادەکان دەتوانن جیاوازی درووست بکەن___ تەنها کاتێک قاپ شۆرەکە دابگیرسێنە کە بە نیازیت چێشتخانەکە بەجێ بهێڵیت.

_ بەشێکی زۆری بێ توانایی لە پیرەکانماندا دەخرێتە ئەستۆی پیر بوون، بەڵام لەڕاستیدا ئەوە دەرئەنجامی دەیان ساڵە لە ناچالاکی و سستی.

_ توێژینەوەیەک کەلە ئۆکتۆبەری ساڵی ١٩٩٩ لە "لانست" بڵاوکراوەتەوە، ئەوە دەرکەوتووە کە دوای یەک هەفتە لە خەوتن، تەنها بۆ چەند کاتژمێرێکی کەم لە شەودا، ئاستی هۆرمۆنەکان دەگۆڕێت و تەنانەت جەستەش تووشی کێشەی میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات دەبێت.

_ توێژینەوەیەک کەلە فێبریوەری ساڵی ٢٠٠١ لە occupational medicine ئەوەی دەرخستووە کە کرێکارانی کارگە بەشێوەیەکی درێژخایەن دووچاری ژاوەژاوی بەرز دەبن، دەناڵێنن بەدەست لەدەستدانی کالیسیۆم و مەگنیسیۆمەوە.

_ تیشکی Xی پزیشکی لەوانەیە ببێتەهۆی شێرپەنجە. ئەگەر پاڵپشتی پێویستیەکانی جەستەت نەکەیت وەک خەو و ڕاهێنانی وەرزشی و پارێزگاری لە خۆت نەکەیت لە زیانی جەستەیی___ ئەوا هەموو شتێک هەر لە ژاوەژاو تا مایکرۆ وەیڤ بۆ تیشکی X تەندرووست نابێت بۆت. هەروەها ناکرێت قەڵەو بیت و تەندرووستیش بیت: ناکرێت شەکەت و ماندوو بیت و تەندرووست باشیش بیت. چەمکەکانی وەک "قەڵەوی"، "شەکەتی و هیلاکی" پێناسەی تەندرووستی خراپن، ئەگەر بەشێوەیەکی درێژخایەن بێت ئەوا سەردەکێشێت بۆ کارەساتی گەورەتر.

بیر لە هەموو ئەو کەسانە بکەرەوە کە دەیانناسیت: ئەوانەی کە بەشێوەیەکی باش چوونەتە تەمەنەوە و ئەوانەشی کە تێکشکاون، بیر لەهەموو ئەو ئۆتۆمبێلانەی سەرشەقام بکەرەوە: ئۆتۆمبێلە کلاسیکە جوانەکان کە بەشێوەیەکی باش درووست کراون، هەروەها ئۆتۆمبێلە کۆنە ژەنگاویەکان. ئەگەر تەندرووستی درێژخایەنت دەوێت، دەبێت بەشێوەیەکی گونجاو جەستەت بپارێزیت و هەروەها بە گرنگیەوە بەڕێوەی ببە. پاراستنی خۆت لە ڕێگاچارەی جەستەیی، دەربارەی پاراستنی ناوەوە نیە، بەڵکو دەربارەی پاراستنی جەستەشە لە زیانی جەستەیی کە لە ڕووداوە جەستەییەکانەوە سەرچاوە دەگرێت (وەک ڕووداوی هاتوچۆ، بریندار بوونی وەرزشی)، ڕووداوی ژینگەیی (ژاوەژاو، سووتان بە تیشکی خۆر، تیشکی کارۆموگناتیسی، تیشکدانەوە) هەروەها چارەسەری پزیشکی (تیشکی X ، دەرمان، نەشتەرگەری) بە ڕەچاوکردنی شێوازی ژیانی زۆرێک لە ئەمریکیەکان کە زۆرینەی

ڕۆژەکانیان بە دانیشتن و ئۆتومبێل لێخوڕینەوە بەسەر دەبەن، کە خشتەی خستنەسەر جەڕەس و خەوی پچڕ پچڕیان هەیە، هەروەها ئەوانە لەوانەیە بۆردوومان بکرێن بە هێرشی ژینگەیی نەناسراو، ئێستا پێویستە کە ڕێگری بکەیت لە سوان و دڕان.

خۆشی جوڵە

بەدرێژایی پەرەسەندنی مرۆڤ، باوباپیرانی پێشومان زۆر چالاک بوون، هەموو ڕۆژێک چەندین کاتژمێر چالاکی جەستەیی زۆر سەرنج ڕاکێشیان ئەنجامداوە. بۆ هەر شوێنێک برۆیشتنایە یان بەپێ دەڕۆیشتن، یان ڕایان دەکرد. پێویست بوو زۆر بەسەختی کار بکەن، لەڕووی جەستەییەوە، بۆئەوەی پێداویستیە بنەڕەتیەکانی خۆیان دابین بکەن. بەهۆی ئەو مێژووە پەرەسەندنەوە، جەستەی مرۆڤ پێویستی بە چالاکی جەستەیی هەیە، بۆئەوەی تەندرووستی باش بێت. لەڕووی مێژووییەوە، دانیشتوانە تەندرووستەکانی وەک "هوانزاکان"، "ڤیلکا بامباس"، بەشێوەیەکی بنەڕەتی ئەم پێویستیە بایۆلۆجیانەیان دەستکەوتبوو . ئەوان تەواوی ژیانیان لە کۆمەڵگەی جوتیاری شاخاویدا ژیابوون کە وەرزشێکی بەهێزیان ئەنجام داوە لەڕێگەی چالاکیە ڕۆژانەییە ڕێکخراوەکەیانەوە، وەک لە یادت بێت، پیاوانی "هوانزای پیر" ـــ زۆرینەی جار دەچوونە تەمەنی ١٠٠ ساڵیەوە بە تەندرووستیەکی باشەوە ــــ لە کێڵگە کاریان کردووە هەروەها بەشداریان لە سەمایەکی سەختی میلی دا دەکرد. ڕاهێنان وەک بەهایەکی خۆراکی بنەڕەتی وایە: بەبێ ئەو، جەستە تووشی بەدفرمانی دەبێت. بە پێچەوانەوە باوباپیرە کۆکەرەوەکانمان، زۆرینەی ئێمە ڕاهێنانی وەرزشی زۆر کەم ئەنجام دەدەین. شۆڕشی پیشەسازی بەشێوەیەکی بنەڕەتیانە بوونی مرۆڤی گۆڕی. ئامێر و تەکنەلۆژیاکان ئێستا هەموو ئەو کارانە ئەنجام دەدەن کە پێشتر بە دەست دەکران. ئێمە چیتر نە ڕاو دەکەین نە کشتوکاڵ: کاری ئێمە بووە بە دانیشتن لەبەردەم مێزێک، یاخود وەستان لە پشتی ژمێرەرێک، و پێویستیە ڕۆژانەییەکانمان زۆر بەخێرایی لە دووکان دەهێنین و دەگەڕێینەوە. هەروەها تەنانەت کاتە خۆشەکانیشمان بە دانیشتنەوە ئەنجام دەدەین: وەک خوێندنەوەی پەرتووک، یاری ڤیدیۆگەیم، هەروەها سەیرکردنی فیلم و تەلەفیزیۆن (تێکرای ئەمریکیەکان لە ڕۆژێکدا سێ سەعات سەیری تەلەفیزیۆن دەکەن) بەدەگمەن بە پێ دەڕۆین، یاخود ڕادەکەین: لەجیاتی بە ئۆتۆمبێل و

شــەمەندەفەر، تەکســی و پــاس دەڕۆیــن. لە ٦٠%ی گەنجەکانمــان زۆربەی کــات دانیشــتوون، هەروەهــا لەهەر چــوار کەســێک دانەیەکیــان بە هــیچ شــێوەیەک وەرزش ناکەن، هەرچیەک بێت. نەبوونی چالاکی بەشداری دەکات لە کێشە جەستەییەکانی وەک ئــازاری خــوارەوەی پشــت، کێشــەی بڕبڕەی پشــت، هیلاکــی، هەوکردنــی جومگەکــان، فشەڵبوونی ئێسک، قەڵەوی، چەندین نەخۆشی دیکەی درێژخایەن. بە نزیکەیی هەموو کەسێک دەزانێت کە "دەبێت وەرزش بکات"، بەڵام کەم کەس لەوە تێدەگەن کە بۆچی وەرزش زۆر گرنگە. وەرزش کــردن باشــە چــونکە (وەک هەر شــتێکی دیــکە بەســودە بــۆت)، دەبێتەهــۆی بەرزکــردنەوەی تەندرووســتی خانەکــان. وەرزش کــردن ڕێگــرە لەبەردەم دوو هۆکــارەکەی نەخۆشــی___ بەدخــۆراکی و ژەهــراوی بــوون___ لەڕێگەی بەرزکردنەوەی ئاســتی گەیانــدنی بەهــا خۆراکیەکان بــۆ خانەکــان و هەروەهــا هانــدانی سیستمی لیمفەکان (سیستمی ئاوی لەش) کەبۆ لەناوبردن و دەرکردنی ژەهرەکان زۆر پێویستە. وەرزش کردن زۆرباشە بۆ جەستە و مێشک: کاریگەریەکانی پیربوون خاو دەکــاتەوە، ئــازار کەم دەکــاتەوە و میــزاج باشــتر دەکــات، دەبێتەهــۆی ڕوونــی ئەقــڵ، هاوسەنگی، هەماهەنگی و هۆشیاری___ ئەوە هەر باسی زیادبوونی متمانە بەخۆبوون نــاکەم بەهــۆی وەرزش کــردنەوە. لەش نــزیکەی ٧٠٠ ماســولکەی جیــاوازی هەیە: بەبــێ ڕاهێنانی وەرزشی، ئەم ماسولکانە بەخێرایی بەفیــڕۆ دەچــن و هێزیــان لەدەســت دەدەن. کاتێک ماســولکەیەکی دیــاریکراو لاواز دەبێــت، ماســولکەکانی تــر قەرەبــووی دەکەنــەوە، ئەمەش دەبێتەهــۆی ئــازارێکی جەســتەیی زۆر لە جەســتەدا بــۆ مــاوەیەکی دووردرێــژ. دواتر چی ڕوودەدات؟ بێگومان دەبێت، دارشەق، دارشەقی دوو تــایەیی، دەرمــانی ئــازار شــکێن بە بەردەوامــی وەک چارەســــەر بەکــاربهێنرێن، بەڵام کێشــــەکە بەهــۆی کەمــی چالاکیەوە درووست دەبێت. توێژینەوەیەک کەلە گۆڤاری کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکی لەســاڵی ١٩٩٦ بڵاوبــۆتەوە، ئەوەی بــۆ دەرکەوتــووە کە ئەو کەســانەی ناچــالاکن و وەرزش نــاکەن دوو ئەوەنــدە زیــاتر تووشــی مردنــی پــێش وەخــتە دەبــن بە بەراورد بەوانەی کە وەرزش دەکەن.

کەمی وەرزش کردن لەڕاستیدا مەترسی تەندرووستی زۆر زیاترە بە بەراورد بە جگەرەکێشــان. ئەو کەســانەی کە بە بەردەوامــی و ڕێکــی وەرزش دەکەن و هەروەهــا جگەرەش دەکێشن ژیانێکی درێژتر و تەندرووستر دەژین بە بەراورد بەو کەسانەی کە

جگەرە ناکێشن و بەڵام وەرزشیش ناکەن. بیر لەو کەسانە بکەرەوە کە لەسەر جێگا کەوتوون__ ئەو جەستانەی کە هەرگیز ناجوڵێن و وەرزش ناکەن. خانەکانیان تا بێت زیاتر بەدخۆراک و ژەهراوی دەبن، ماسولکە بەکارنەهاتووەکان لە ١٠% بۆ ١٥%ی هێزەکانیان هەفتانە لەدەست دەدەن و نیوەی هێزەکەیان لەماوەی تەنها ٣ بۆ ٥ هەفتەدا لەدەست دەدەن. هاوکات، ئێسک و جومگەکان لاواز و قرچۆک و هەروەها هەستیار دەبن بۆ شکان.

وەرزش بکە لەپێناو مێشکدا

وەرزش گرنگە بۆ فرمانەکانی مێشک، هەروەها یارمەتی داگیرکردن و ڕوون کردنەوەی مێشک دەدات. کەمی وەرزش کردن وا لە کەسێک دەکات زیاتر هەستیار بێت بۆ نەخۆشیە ئەقڵیەکان. وەرزش کردن تەکنیکێکی نایابی ڕێکخستنی سترێسە. ئەو پیرانەی کە وەرزش دەکەن (٣،٥ هێندە زیاتر)، کەمتر تووشی زەهایمەر دەبن بە بەراورد بەوانەی کە زۆرینەی ژیانیان بە دانیشتنەوە بەسەردەبەن. هەموو ڕۆژێک جۆرە جیاوازەکانی وەرزش ئەنجام بدە، تێپەربوونی ڕۆژەکان و هەفتەکان بەبێ ئەنجام نەدانی هیچ وەرزشێک کاریگەریەکی نەرێنی درووست دەکات لەسەر تەندرووستی خانەکانی مێشک هەروەک خانەکانی دیکەی جەستە.

سودە ناسراوەکانی وەرزش کردن ئەمانەن:

_ ماددە کیمیاییەکانی مێشک بەرەڵا دەکات، کە دەبێتەهۆی کەم کردنەوەی هەستەکانی دڵەڕاوکێ، خەمۆکی و سترێسە ئەقڵیەکان.

_ سیستمی بەرگری بەهێز دەکات (لەڕێگەی زیادکردنی چالاکی سرووشتی خانە بکوژەرەکانەوە) هەروەها توانای جەستە بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشیەکان باشتر دەکات.

_ کاریگەریەکانی دەرکەوتنی پیری خاودەکەنەوە، وەک تەوژمی دەمار و لابردنی کانزاکان لە ئێسکەکان (وەک فشەڵبوونی ئێسکەکان).

_ یارمەتی کەم کردنەوەی فشاری خوێن دەدات. وەرزش کردن بە ڕێکوپێکی دەتوانێت فشاری خوێن دە هێندە یاخود زیاتر کەم بکاتەوە.

_ مەترسیەکانی تووش بوون بە شەکرەی جۆری ٢ کەم دەکاتەوە بەڕێژەی لە ٢٥% هەروەها بەرگری ئەنسۆلین کەم دەکاتەوە.

_ یارمەتی ڕێگری نەخۆشیەکانی بۆری دڵ دەکات لەڕێگەی بلۆک کردنی پڵەکەکان لە بۆریەکانی خوێن دا (Plaque).

_ مەینی خوێن دەتوێنێتەوە، هەروەها مەترسی جەڵتە کەم دەکاتەوە.

_ مەترسی شێرپەنجە کەم دەکاتەوە: تەنها ٤ کاتژمێر لەڕاهێنانی وەرزشی لە هەفتەیەکدا مەترسی شێرپەنجەی مەمک لە ژناندا بە ڕێژەی لە ٦٠% کەم دەکاتەوە.

_ هەموو لەش شێدار و بەهێز دەکات، هەروەها ڕێگری لە قەڵەوی دەکات.

پەروەسەندن و ڕاستیەکانی خۆراک

بەرنامەی خۆراکی بۆ دابەزاندنی کێش باسێکی دووبارەی ژیانی خەڵکی ئەمریکایە. پلانی نوێی ڕێجیم کردن بەشێوەیەک دووبارە ڕیکلامی بۆ دەکرێت. بەرهەمەکانی دابەزاندنی کێش مارکێتەکانی پڕ کردووە، زۆرجار لەڕێگەی کەسانی بەناوبانگەوە یاخود کەسانی ئاساییەوە وەک چیرۆکێکی "نایاب" ڕیکلامی بۆ دەکرێت، و بۆ دەستکەوتنی باشترین ئەنجام لەهەر ڕێجیمێکی دابەزاندنی کێش دا، وەرزش کردن زۆر گرنگە. کەم کردنەوەی کالۆری (لە خۆراکەکاندا). لەڕاستیدا دابەزاندنی کێش دەتوانێت ڕێژەی مێتابۆلیکی لەش خاو بکاتەوە بۆ پاراستنی وزە. لەڕێگەی برسێتیەوە، کەسێک وزەی کەمتری هەیە و چەوری کەمتر دەسوتێنێت، و پێدەچێت چەندین پاوەندی نەخوازراو لەشوێنی خۆیدا بمێنێتەوە. وەرزش کردن بەشێوەیەکی ڕێکخراو چۆنیەتی بەرهەمهێنانی وزە لەجەستەتدا دەگۆڕێت (وەک خۆشکردنی ئاگرێک یاخود گەرم کردنی تەنورێک)، و توانای کەسەکە زیاد دەکات بۆ سوتاندنی چەوری هەڵگیراو و لەدەستدانی کێش.

ئەمریکا بەدەست پەتایەکی قەڵەوی ترسناکەوە دەناڵێنێت، کە هەمووساڵێک خراپتر دەبێت و لە تەمەنە بچوک و گەنجەکانەوە دەست پێ دەکات. سەرنجی منداڵەکانمان بدەن، کە کاتی زیاتر بە کۆمپیوتەر، تەلەفیزیۆن، ڤیدیۆ گەیمەکان بەسەردەبەن، هەروەها کاتی کەمتر لە یارییە جەستەییەکاندا بەسەر دەبەن، لە ساڵی ١٩٦٠ بۆ ٢٠٠٠، قەڵەوی لەنێوان منداڵانی ئەمریکی تەمەن شەش ساڵ بۆ دە ساڵ بەڕێژەی لە ٥٤% زیادی کردووە. دایکان و باوکان خۆتان گێل مەکەن: تەنها ژمارەیەکی کەمی منداڵان بەسەر کێشەی کێشدا زاڵ دەبن. لە ٨٠%ی منداڵانی قەڵەو و هەرزەکارانی قەڵەو دواتر

دەبـن بە گەنجـی قەڵەو (هەر بە قەڵەوی دەمێنـنەوە). ئەم بەرزی ڕێـژەی قەڵەویـیە بە کرداری دەبێتەهۆی درووست بوونی کۆمەڵێک نەخۆشی بەشێوەیەکی بەربڵاو، لەوانە نەخۆشی بۆریەکانی دڵ، شـەکرە، هەروەهـا شێرپەنجە. بەزۆر ئەم حاڵەتـانە پەیوەستە بە قەڵەوی بەڵام وا باوە کە لە منداڵاندا دەگمەنن. تاکە ڕێگە بۆ وەستاندنی ئەم بـازنەیە ئەوەیە کە لە منـداڵەکانمانەوە دەسـت پـێ بکەیـن! گەورەکـان لانـی کەم دەتـوانن لەوە تێبگەن کە جەستە لە خانە پێکهاتووە، کە دەبێت بیانپارێزین، بەڵام منداڵانی بچوک لەوە تێناگەن، لەبەرئەوە هێشتا بە لێدان نان دەخۆن، گەورەکان پێویسـتە ڕێنمـایی منداڵەکان بـکەن. ئـێمە تەنهـا دەبینەهـۆی ئازاردانیـان کاتێـک ڕێگەیـان پـێ دەدەیـن ژیـانی ناتەندرووست و ڕاهـاتوو بە دانیشتنەوە بژین___ کاتێک ئێمە ڕێگەیان پێ دەدەین کە لەبەردەم شـانەیەکی ئەلکترۆنیـدا دانیشـن کە دوورن لە ژیـان، و بەدەگـمەن وەرزش دەکەن و ڕۆژانە تیشکی خۆر لێیان دەدات.

دەستکەوتنی قازانج__ بەبێ ئازار

بەگشتی، هەموو کەسێک پێویستی بە جۆرێک لە چالاکی و جوڵەی جەسـتەیی هەیە هەموو ڕۆژێک، لەوانەیە درووست کردن و پابەنـد بوون بە ڕۆتینەوە کـارێکی سـەخت بێـت. لەڕاسـتیدا، چـۆن خـۆت دەگونجێنێـت لەگەڵ وەرزشـێکدا لە ژیـانێکی جەنجاڵـدا؟ لەڕێــگەی کردنــی ئەو شــتەی کە حەزت لێــیە بیکەیــت. ئەگەر حەزت لە جــۆرێکی دیاریکراوی وەرزش نیە (هەروەها تەنها ئەنجامی دەدەیت لەبەر زانستی پزیشکی نەک بـۆ چێـژ وەرگـرتن لێـی)، پـێ ناچێـت هێنـدە بەردەوام بێـت لەسـەری. هەوڵبـدە بـۆ دۆزینەوەی وەرزشێک یاخود ڕۆتینێک کەلەگەڵ خۆتدا گونجاوە، دانەیەک کە بەڕاستی دەسـتت بەسـەردا بگرێـت. ڕۆتینێکی ڕاهێنـانی بەهێـزی بەرەنگاری نموونەییە، بەڵام لە هەمـووی گرنگـتر، درووسـت کردنـی ڕۆتینـێکە کەتـۆ بتوانیـت بە بەردەوامـی ئەنجـامی بدەیت. ڕاهێنانە ناوبەناوە نارێکەکان سودێکی کەم پێشکەش دەکەن. سەرەڕای ئەوەش، چـالاکیەکی تونـد و چـڕ لە دەرەوەی شـێوەی جەسـتە مەترسـی برینـدار بـوون زیـاد دەکات. ئەگەر هەموو ڕۆژێک وەرزش ناکەیت، ئەوا بەدڵنیاییەوە خـۆت بەدوور بگـرە لە دانیشتنی زۆر بۆماوەیەکی دوور و درێژ (وەک هەفتەیەک یـان زیـاتر): شـێوازی ژیـانی ڕاهاتن بە دانیشتنی زۆرەوە دەبێتەهۆی بانگهێشت کردنی نەخۆشی و برینداری بۆ نـاو جەستەت.

درووست کردنی رۆتینێکی وەرزش کردنی تەندرووست پێویستی بە هەڵسەنگاندنی ئاستی ئاسودەیی و سنوری جەستەت هەیە. ڕاهێنانەکان دەبێت بەرەنگاری بن، بەلام بە ئازاری زۆر نەبن. ئازار ئاگادار کردنەوەیەکە. ناڕەحەتیەکی مام ناوەند ئاساییە، بەڵام کاتێک کە جەستە گەرم بوو، دەبێت ئازارەکە نەمێنێت. ئەگەر وا نەبوو، ئەوا لەوانەیە ڕاهێنانەکە زۆر توند و سەخت بێت، یاخود زیاتر پێویست بە کشانی ماسولکە و گەرم بوون بکات.

چەند وەرزشمان پێویستە؟ لە ساڵی ١٩٩٥، ناوەندی کۆنترۆڵ و ڕێگری نەخۆشیەکان و هەروەها کۆلێژی پزیشکی وەرزشی ئەمریکی، لە لێکۆڵینەوەیان لەسەر بەڵگە بەردەستەکان کرد. هەردوو ڕێکخراوەکە ئەوەیان پێشنیاز کرد کە هەموو ئەمریکیەکان ڕۆژانە بەلایەنی کەمەوە ٣٠ خولەک چالاکی جەستەیی ئەنجام بدەن. لە سنورێکی گونجاودا، هەتا ڕاهێنانەکەت چڕتر بێت، سودە تەندرووستیەکان زیاتر دەبێت. بۆ نموونە، ئەو پیاوانەی لە هەفتەیەکدا ٢٠٠٠ بۆ ٣٠٠٠ کالۆری دەسوتێنن لە بەرنامەی وەرزش کردندا، لە ٤٦% کەمتر تووشی جەڵتە دەبن، بە بەراورد بەو پیاوانەی کە لە هەفتەیەکدا کەمتر لە ١٠٠٠ کالۆری دەسوتێنن لە هەفتەیەکدا.

پلانێکی وەرزشی کە بەڕاستی کاردەکات

سێ بەشی سەرەکی وەرزش کردنێکی رۆتینی تەندرووستە بۆ هەموو کەسێک، پێکهاتووە لە:

_ وەرزشە هەواییەکان (Aerobic): جەستە گەرم دەکات، پاڵ بە خوێنەوە دەنێت بۆ دڵ و سوڕی خوێن زیاد دەکات، وەرزش کردن بریتیە لە ڕاکردن، ڕۆیشتنی خێرا، پاسکیل سواری، بەشی لەشجوانی، وەرزشی هەوایی چەوری و کالۆری دەسوتێنێت، تەندرووستی دڵ و سیەکان دەپارێزێت، یارمەتی دابەشکردنی لیمفەکان دەدات (بەم شێوە لە ژەهرەکان ڕزگارت دەبێت) یارمەتی زیادکردنی ئۆکسجین دەدات کە بۆ شانەکانی لەش دابین کراوە (شێرپەنجە لەکەمی ئۆکسجین و شانە وەرزش پێ نەکراوەکاندا گەشە دەکات). لەبەرئەوەی ئەم وەرزشە یارمەتی ڕێگری کردن لەهەردوو نەخۆشی شێرپەنجە و دڵ دەکات، دوو کوژەرە گەورەکەی ئەمریکا، ئەوا وەرزشی هەوایی ڕەنگە گرنگترین جۆری وەرزش کردن بێت.

_ وەرزشی بەرزکردنەوەی قورسایی: هەر کە جەستە گەرم دەبێت (و تۆ کاتت وەرگرت بۆ کشانی ماسولکەکان و خواردنەوەی شلە)، ڕاهێنانی قورسایی و بەرگری (بەرزکردنەوەی کێش، یاخود یۆگا بۆ نموونە) بۆ زیادکردنی هێزی ماسولکە و توانای خۆڕاگرتن و دووبارە بوونەوە بەسوودە، هەروەها تەندروستی ئێسک، جومگەکان، بەستەرە شانەکان بەهێز دەکات. ئەم وەرزشە گرنگە بۆ ڕێگریکردن لە فشەڵبوونی ئێسک و هەوکردنی جومگەکان. بەهۆی ئەو هێزە زیادکراوانەی لە وەرزشی بەرزکردنەوەی قورسایدا هەیە، بەکارهێنانی تەکنیکی گونجاو پێویستە. تەکنیکێکی لاواز، لەگەڵ کێش و دووبارە بوونەوەی لە ڕادەبەدەر دەبێتەهۆی زیانی جەستەیی. جوڵەی نەرم و کۆنترۆڵ کراو پێویستە، وەک هەناسەدانی بەردەوام (کە یارمەتی هێز و کۆنترۆڵ دەدات. ڕێنمایی بنەڕەتی بۆ بەرزکردنەوەی قورسایی: سێ کۆمەڵەی ڕاهێنانی بەرزکردنەوەی قورسایی بۆ هەر گروپێکی ماسولکەکان، پشوودانی کورت لەنێوان کۆمەڵەکان (sets)، هەروەها بەرزکردنەوەی کێش دە بۆ بیست جار بۆ هەر کۆمەڵەیەک (set). ئاگاداربە "نەلەرزیت" یاخود بەهێزێکی زۆرەوە وەرزش مەکە، بەتایبەتی ئەگەر هیلاک بوویت: ئەگەر نا ئەوا سودی کەمتر وەردەگریت و زیاتر مەترسی بریندار بوونی لەسەر دەبێت.

_ کشان و نەرمی: لە پێش و لەکاتی وەرزش و هەروەها لەدوای وەرزشیش دا، کشانی ماسولکە گرنگە. شانەی ڕەق و توند دەبێتەهۆی زیاتر تووش بوون بە پێکان، ئەم ڕەقی و توندیە دەبێتە ڕێگر لەبەردەم جوڵەی نەرم و چوست، لەبەر ئەم هۆکارانە، کشانی ماسولکە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ ئاسان کردنی لایەنەکانی تری ڕاهێنانە وەرزشیەکان و هەروەها ئاسودەیی زیاتر. ئەگەر بەشێک لە ڕاهێنانە ڕۆتینەکانت نائاسودەیی و بە ئازار دیاربوو، کشانێکی کورتخایەن ئەنجام بدە، کە لەوانەیە یارمەتیت بدات کە بە ئازادی و ئاسودەیی زیاتر بجوڵێیت. کشانی ماسولکە (دووبارە بەکارهێنانی جوڵەی بەردەوام، هەروەها هەناسەی کۆنترۆڵ کراو) کەوا دەکات شانەکان بەهێزتر و تەندروستر و جوڵاوتربن. نابێت ئەم لایەنە گرنگە لەهەر ڕاهێنانێکی وەرزشیدا پەلەی تێدا بکرێت و پشتگوێ بخرێت.

وردەکاری پلانی ڕاهێنانەکەت دیاری بکە بە گونجاندنی لەگەڵ لەشی خۆتدا، و ئەوەی چێژی لێ وەردەگریت ئەنجامی بدە. تەنانەت ئەگەر هیچ ڕاهێنانێکی تر ئەنجام

نادەیت، بەلایەنی کەمەوە برۆ پیاسەیەک بکە هەموو ڕۆژێک. پیاسە کردن (یاخود شاخەوانی) دەکرێت زۆر خۆش بێت، و هەروەها بەسودیشە بۆت. ڕۆیشتن یاخود پیاسەکردن دەتوانێت ڕاهێنانێکی باشی هەوایی دابین بکات، کاتێک خێراتر دەڕۆیت. کەسی ئاسایی لە ڕۆژێکدا ٣ میل پیاسە دەکات. زیادکردنی خێرایی ڕۆیشتنەکەت بۆ هەنگاوی فراوان و خێرا (نزیکەی ٤ میل لە کاتژمێرێکدا) کارێکی زۆرباشە بۆ دڵ و سیەکانت. زۆرباشتر دەبێت، ڕۆیشتنی خێرا (نزیکەی ٥ میل لە کاتژمێرێکدا) جەستە گەرم دەکات، ڕاهێنانە بۆ گروپە گەورەکانی ماسولکە، هەروەها لەڕاستیدا کالۆری زیاتر دەسوتێنێت بە بەراورد بە ڕاکردنێکی هێواش بەهەمان خێرایی. بۆ ڕاهێنانی تەواوی جەستە، یۆگا بکە. چەند جۆرێکی دیاریکراوی یۆگا و ئایرۆبیک و وەرزشەکانی بەرزکردنەوەی قورسایی بۆ کشانی ماسولکە لە یەک ڕاهێنانی تەواودا تێکەڵ بکە. زۆر پەرتووکی ناوازە هەیە سەبارەت بە یۆگا، و چەندین وانەی ڕێنمایی لە ناوچەکەی خۆتدا بوونی هەیە.

بیرت بێت کە ڕاهێنانی وەرزشی پاڵپشتی جەستەت دەکات تا هەست بە باشتربوون بکەیت، نەک خراپتر. ئامانجەکە ئەوەیە کە تەندرووستی خانەکانت بەرەو باشتر ببەیت، نەک فشاری نا پێویست لەسەر جەستەت درووست بکەیت، ئەبێت چڕی هەموو جۆرە ڕاهێنانەکان مامناوەند بێت، ڕاهێنانێکی بەرفراوانی چڕی مامناوەند باشترە لە ڕاهێنانێکی کورت کە لێدانی دڵ خێراتر بکات و ئارەقی زۆر بکەیتەوە. هەروەک چۆن تاوەکە پێویستی بە گەرم کردنە بۆ چێشت لێنان، دەبێت جەستەشت گەرم بکرێت بۆ پێشکەش کردنی کارەکەی خۆی___ هێندە گەرم بێت بۆ ئەنجامدانی کارەکە، بەبێ "سوتان". لەکاتی ڕاهێنانی بەرزکردنەوەی قورسایدا، بەهێزکردن و خۆڕاگری درووست بکە، بەبێ بەرگری و دووبارە بوونەوەی لە ڕادەبەدەر. هەوڵبدە هێندە قورساییەکە ڕابگریت تا ماسولکەکان خەریکە هیلاک دەبن، پاشان بەرزکردنەوەی قورساییەکە دووبارە بکەرەوە. ڕاگرتنی قورساییەکە پێش دووبارە بوونەوە کە بەهێزبوون زیاد دەکات لەگەڵ خۆڕاگریدا لەکاتێکدا لاوازی و بێ توانایی کەم دەکاتەوە. ئەبێت ڕۆتینی ڕاهێنانەکەت بەرەنگاری بێت، بەڵام گونجاو بێت بۆ سنوری تاکە کەسیت. خۆت بەدوور بگرە لە شێوازەکانی وەک "وا باشترە وەرزشێکی باش بکەم، چونکە من بەم دواییانە وەرزشم نەکردووە". یاخود، "هەتا بەهێزتر وەرزش

بکەم باشتر دەبێت". لەماوەی ڕاهێنانەکانتدا، با چڕی ڕاهێنانەکەت مامناوەند بێت لەڕێگەی هێشتنەوەی لە مێشکتدا کە دواتر خۆت هەستی پێ دەکەیت. تۆ دەتەوێت وا هەست بکەیت کە ڕاهێنانێکی باشت کردووە، بەڵام هێندە فشارت لە خۆت نەکردووە. سەقامگیری و جێگیری، لەبری چڕیەکی لە ڕادەبەدەری وەرزش کردن، سودێکی باشی دەبێت. بەرەنگاری خۆت بکە، بەڵام واقعی بە.

تەنانەت بۆ ئەو کەسانەی ڕقیان لە وەرزش کردنە، یاخود پێیان وایە کە کاتیان نیە بۆ وەرزش کردن، چارەسەرێکی سادە هەیە من بەکاری دەهێنم کە بازدانە لەسەر جەمپ. بازدان بۆ سەرەوە و خوارەوە لەسەر جەمپی بچوک کاریگەریەکی جادووی هەیە. ئەم چالاکیە بە سەرسوڕمانەوە زۆر سادە و ئاسانە بۆ کردن، هەروەها خۆش و سەلامەتە، دەکرێت بەنزیکەیی هەموو کەسێک ئەنجامی بدات بەبێ ڕەچاوکردنی تەمەن و باری جەستەیی، بازدان بۆ سەرەوە و خوارەوە لەسەر جەمپ بەشێوەیەکی ڕاست و درووست وا دیارە دەرمانی هەموو دەردێکە. بازدان بۆ سەرەوە و خوارەوە لەسەر جەمپ تەواوی جەستە بەهێز دەکات و چاکی دەکاتەوە، بەلایەنی کەمەوە ئەگەر ١٥ خولەک لە ڕۆژێکدا ئەنجامی بدەیت، بازدان لەسەر جەمپ بۆ تۆ زۆرباشە، چونکە هەڵدەستێت بە وەرزش پێکردن و جوڵانی هەموو خانەکان لە تەواوی جەستەتدا. ئێمە هەمیشە زانیومانە کە وەرزش کردن باشە بۆ تەندرووستی، بەڵام تا ئێستاش تێنەگەیشتووین بۆچی: لە توێژینەوەیەکدا کەلە ساڵی ٢٠٠٠ لە کۆبوونەوەی ساڵانەی کۆمەڵەی نەخۆشی دڵی ئەمریکی پێشکەش کرا، ئەوەی ئاشکرا کرد، کە کشانی فیزیایی خانەکان کاریگەریەکی بەهێزی هەیە لەسەر زیندە کیمیایی و ڕەفتاری خانەکان.

جوڵان و کشانی خانەیەک ــ وەک ئەوەی بازدان لەسەر جەمپ دەیکات ــ یارمەتی دابینکردنی بەها خۆراکیە گرنگەکان و لابردنی پاشماوەی ژەهرەکان دەدات. کاتێک هەڵبەز و دابەز دەکەیت لەسەر جەمپێکی بچوک، تەواوی جەستەت (ئەندامەکانی ناوەوە، ئێسکەکان، بەستەرە شانە، پێست) بەهێزتر و نەرمتر و تەندرووستر دەکات. هەردوو سوڕی خوێن و لیمف بەشێوەیەکی گەورە باشتر دەکات.

دکتۆر "جەیمس وایت" لە زانکۆی کالیفۆرنیا، سان دیگۆ، دەڵێت؛ ڕاهێنانی بازدان لەسەر جەمپ نزیکترین شتە بۆ سەرچاوەی گەنجیەتی کە زانست دۆزیویەتیەوە.

میزەڵدانێک بێنە پێش چاوت کە پڕە لە ئاو، میزەڵدانەکە هەڵبگرە بە سەرەکەی خۆی، پاشان تەماشای بکە چۆن هێزی کێش کردن ئاوەکە ڕادەکێشێت بۆ خوارەوە، میزەڵانەکە کەمێک دەکشێت. ئێستا، خێراتر دەستت بجوڵێنە بۆ سەرەوە و خوارەوە تێبینی ئەوە بکە کە چۆن هێزی ڕاکێشانی زیادە دەبێتەهۆی کشان و شێواندنی میزەڵانەکە. کاتێک لەسەر جەمپەکە هەڵبەز و دابەز دەکەیت، ئەم کاریگەریە بەسەر هەموو خانەکانی جەستەتدا ڕوودەدات. بازدان بە نۆرە فشار دەخاتەسەر خانەکانی جەستە و پاشان فشارەکە لا دەباتەوە، وەک گوشینی ئیسفنجێک، ئەم جوڵە و کشانەی خانەکان گەیاندنی بەها خۆراکیەکان و لابردنی ژەهرەکان ئاسانتر دەکات، کە بەتەواوەتی ئەو شتەیە کە پێویستە بۆئەوەی تەندرووست بێت___ بەبێ ئەوەی پێویست بکات بچیتە هۆڵی وەرزشی، یان بە ئارەق کردنەوە دەست پێ بکە، یان بە ئازاری ماسولکە و بریندار بوون کۆتایت پەت، بازدان لەسەر جەمپ زۆر کاریگەرە، چونکە کێش و جوڵە بۆ هەموو خانەکان دیاری دەکەن. هێزی زیادەی کێشکردنی زەوی کە بەهۆی هەڵبەز و دابەزەکەوە درووست دەبێت ئێسک و جومگەکان بەهێز دەکات، بەبێ لەرزین و زیانی شاراوەی زۆرینەی چالاکیە کاریگەرەکان (بۆ زانیاری زیاتر بۆئەوەی بزانیت کەبۆ خۆم چی بەکاردێنم، سەیری پاشکۆی C بکە).

تەکنیکێکی دیکە لە تەکنیکە جەستەییەکان فڵچە کردنی پێستە (skin brushing). فڵچەی زبری سرووشتی گەرما و بەکاربهێنە، هەروەها دواتر لەسەر هەموو پێستت بیجوڵێنە، قوڵت و قاچت بە ئاراستەی سنگت بەرز بکەرەوە، ئەم چالاکیە ئەنجام بدە چەند خولەکێک پێش خۆشۆردن کە یارمەتی سوڕی شلەی لیمفەتی دەدات، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە بەرێک و پێکی وەرزش ئەنجام نادەن گرنگە، ڕاهێنانی جەستەیی وەرزشی باش زۆر زیاتر دەگەیەنێت، هەروەها ڕێگایەکی کاریگەرە بۆ سوتاندنی کالۆری و بەهێزکردنی ماسولکە. ڕاهێنانی وەرزشی پێویستیەکی بنەڕەتی جەستەیە، و هەموو ڕۆژێک پێویستە، چی دەبێت ئەگەر ئیشەکەت پێویستی بە دانیشتن لەپشت مێزەکەوە بێت؟ دانیشتنێکی درێژخایەن دەبێتەهۆی تێکچوونی تەندرووستی جەستەیی، کاتێک بۆماوەیەکی درێژ دادەنیشیت، کاتێک دابنێ بۆ هەستان و کشانی جەستەت (لەگەڵ پشودان بە چاوەکانت). تەنانەت هەستانە سەر پێ بۆماوەی ١ بۆ ٢ خولەک لە هەر سەری کاتژمێریکدا دەتوانێت جیاوازیەکی گەورە درووست بکات. لەبیرت بێت،

جەستەت ئۆرگانیزمێکی زیندووی، جوڵاوی هەناسەدەرە: کاتێک کە بەبێ جوڵە دادەنیشیت بۆ چەند کاتژمێرێک لەسەر یەک، بەشێوەیەکی خوازراو، دەست دەکەیت بە مردن.

خەوتن: دژە دەرمان

خەوی پێویست، هەروەها پێویستیەکی جەستەیی قوڵ و پێویستیەکی بایۆلۆجیە، خەوی پێویست زۆر گرنگە بۆ بنیادنانی خانەی نوێ، خانە زیان لێ کەوتووەکان چاک دەکاتەوە و ئاستی وزەی خانەیی پڕدەکاتەوە. ژیانمان هێندە سەرقاڵ بووە کە هەندێک جار هەستی پشودانی تەواو بە ئاگایمان لەبیر چۆتەوە. ئێمە بەڕاستی بیرمان چۆتەوە کە پشودانێکی باشی شەو چیە. ئێمە سەرقاڵ بووین بە "ئەرکە بەردەوامەکانی ژیانەوە" ، ئەو زۆرجار پاڵی پێوە نراوە بۆ پێویستی زۆر زیاتر. توێژینەوەیەک کە لەلایەن دامەزراوەی (national sleep foundation) ئەوەی بۆ دەرکەوتووە کە لە ٦٤%ی گەنجانمان لە شەودا هەشت کاتژمێری پێشنیارکراو ناخەون، هەروەها لە ٣٢% کەمتر لە شەش سەعات دەخەون. بۆ قەرەبوو کردنەوەش، خەڵک قاوە و شەکر، هاندەرەکانی دیکە بەکاردێنن، کە ئەو بارودۆخە خراپە خراپتر دەکات. بۆ هەندێک خەڵک، تەندرووستیەکی باشتر دەتوانرێت زۆر بەئاسانی لەڕێگەی خەوێکی زیاترەوە بەدەست بهێنرێت. پێویستیەکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازی هەیە، هەندێک پێویستیان بە خەوی کەمترە بە بەراورد بە کەسانی تر، زۆر شت پشت بە کوالیتی خەوەکە دەبەستێت: جا ئەگەر خەوەکە قوڵ و خۆش بێت یاخود بچڕ بچڕ و ناچالاک بێت.

بۆ باوباپیرانی پێشوومان، خەوتنی پێویست بەرەنگاریەکی زۆر کەمتری دەویست. خەوتن لەگەڵ ئاوابوون بۆ هەڵهاتنی خۆردا بوو. لە سەدەکانی ڕابردوودا، خەوتن تاکە شت بوو کە بتوانیت بیکەیت هەر کە خۆرئاوابوو، تەنها لەم ساڵانەی دوایدا تەنها پەنجەیەک بەس بوو بۆئەوەی بینێین بە پلاکەکەدا بۆ ڕووناکی هەر کەسێک کە بمان ویستایە. ئێستا، ئێمە لەو شارانەدا دەژین کە هەرگیز ناخەون، تەکنەلۆجیای مۆدێرن ژیانمان هاندەدات و دەوروژێنێت، و زۆرینەی جار تەواوی شەو بەخەبەرین. سەد ساڵ لەمەوبەر، خەڵک لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا هەموو شەوێک ٩ کاتژمێر دەخەوتن.

ئێستا، تێکڕایی ئەمریکیەکان نزیکەی ٧ کاتژمێرلە شەودا دەخەون، کە ئەم برە بەشی زۆرینەی خەڵک ناکات. هەندێک جار، خەڵک وابیر دەکەنەوە کە ئەگەر کەمتر بخەون دەستکەوتنی زیاتر بەدەست دەهێنن. بەڵام وانیە. لەڕاستیدا کەم خەوی وا لە خەڵکی دەکات کەمتر بەرهەمداربن. سەرەڕای ئەوەش، چونکە جەستە لەکاتی خەودا خۆی تازە و چاک دەکاتەوە، لەبەرئەوە کەم خەوی دەبێتەهۆی بانگهێشت کردنی نەخۆشی و برینداری.

بێبەش بوون لە خەوی پێویست، تەنانەت بۆ چەند شەوێکی کەمیش مێشک لاواز دەکات، ئاستی وزە کەم دەکاتەوە، بێزاری و خەمۆکی زیاد دەکات، مرۆڤ زیاتر تووشی ڕووداو دەکات. لە ڕاپرسیەکدا کە "لویس هاریس" و هاوەڵەکانی ئەنجامیاندا، ئەوەیان دۆزییەوە ئەو کەسانەی کە شەوانە کەمتر لە هەشت کاتژمێر دەخەون، زۆرینەی جار لەسەر کار کێشەیان هەیە. کەمخەوی فاکتەرێکی سەرەکی سەدان هەزار ڕووداوی هاتووچۆیە لە ساڵێکدا. بۆ ماوەیەکی کورتخایەن، کەمخەوی دەبێتەهۆی درووست بوونی کاریگەری ناپەسەندی لابەلا: بۆ ماوەیەکی درێژخایەن، دەبێتەهۆی بەدفرمانی خانەیی و نەخۆشی.

کەمی خەوی پێویست، دەبێتەهۆی ناهاوسەنگی هۆرمۆنی و هەروەها دەست وەردەداتە ناو فرمانەکانی دیکەی لەش. توێژینەوەیەک لە ئۆکتۆبەری ساڵی ١٩٩٩ لە "لانست" بڵاوکرایەوە، دەرکەوتووە کە خەوتن بۆ چەند کاتژمێرێکی کەم لەشەودا بۆ ماوەی هەفتەیەک بەشێوەیەکی بەرچاو ئاستی هۆرمۆنەکانی گۆڕی، هەروەها توانای لەشی بۆ مێتابۆلیزکردنی کاربۆهیدراتەکان بەشێوەیەکی باش لاواز کردووە. ناهاوسەنگی درێژخایەنی هۆرمۆنەکانی لەش دەبێتەهۆی نەخۆشی. بۆ نموونە، هۆرمۆنێکی زیان بەخش زیاد دەکات لەمێشکدا کەپێی دەوترێت کۆرتیزۆڵ لە کەسێکدا کە پشوو وەردەگرێت. بەرزی ئاستی کۆرتیزۆڵ دەکرێت ببێتەهۆی زیان گەیاندن بە خانەکان لە مێشکدا کە کۆنترۆڵی فێربوون و یادەوەری دەکەن. ئەگەر زۆر ماندوو بوویت، ئەوا پشوویەک وەربگرە، پشتگوێ خستنی ئەم هەستی ماندووبوونە بەجدی لەوانەیە تووشی زیانی مێشکت بکات. دوو هۆرمۆنی دیکە (هۆرمۆنی بەسوود) بەشێوەیەکی ئاسایی لەکاتی خەودا بەرهەم دەهێنرێت و هەروەها ڕێژەکەی کەم دەبێتەوە کاتێک پشووت وەرگرت و لەخەو هەستایت. یەکێکیان هۆرمۆنی گەشەیە

(HGH)، کە یارمەتی دووبارە درووست کردنەوەی شانە دەدات. کەمی HGH پرۆسەی پیربوون خێراتر دەکات. هۆرمۆنە بەسوودەکەی دیکە کە لەکاتی خەودا بەرهەم دێت پرۆلاکتینە، کە کۆنترۆڵی سیستمی بەرگری دەکات. کەمی پرۆلاکتین دەکرێت ببێتەهۆی لاوازی سیستمی بەرگری. خەوتنی پێویست هەروەها ئاسایی کردنەوەی شێوازی خەوتنەکەت یارمەتی پاراستنی هاوسەنگی ئەم هۆرمۆنە گرنگانە دەدات بەشێوەیەکی گونجاو، هەروەها خەوتن یارمەتی پڕکردنەوەی وزە دەدات. لەکاتی خەوتندا، جەستە بڕێکی زۆر ATP بەرهەم دەهێنێت (adenosine triphosphate)، کە ئاوێتەیەکی پڕ وزەیە و پێویستی خانەکانمانە، هەروەک چۆن ئۆتۆمبێل پێویستی بە بەنزینە، ئەگەر تۆ ماندوویت و ناتوانیت بەپێی پێویست بخەویت لە شەودا، سەرخەوێک بشکێنە__ یان دوای نانی نیوەڕۆ یاخود کە لە کار گەڕایتەوە. هەندێک جار خەڵک خۆیان بەدوور دەگرن لە سەرخەو شکاندن، چونکە وا هەست دەکەن کە "تەمبەڵ بوون". ئەگەر وزەی پێویستت نەبوو بۆ ئەنجامدانی ئەرکێک، هەندێک پشوو وەربگرە. ئەگەر وزەیەکی سرووشتی لەڕادەبەدەرت هەبوو، ئەوا نیشانەیەکی زۆرباشە. چەندێتی هەست کردنمان بە پڕ وزەیی و ماندوویێتی پێوەرێکە بۆ زانینی ئەوەی کە جەستەمان باش کاردەکات. ئەگەر هەموو کاتێک ماندوویت، گوێ لە گریانی جەستەت بگرە کە داوای یارمەتی دەکات. پشوودان گرنگە، بەڵام ئەوە لەبەرچاو بگرە چۆن خۆراک، بەرکەوتنت بە ژەهر، کەمی وەرزش یاخود فاکتەرەکانی دیکە کاریگەری لەسەر ئاستی وزەی گشتیت هەیە، ماندوو بوونیش زۆرجار نیشانەیەکە بۆ نەخۆشی__ جەستەیی بێت یان دەروونی یاخود هەردووکی. لەگەڵ باشترکردنی تەندروستیدا، شەکەتی و ماندوویەتی نامێنێت. بەکارهێنانی قاوە و وروژێنەرەکانی دیکە بۆ قەرەبوو کردنەوەی ماندوویێتی دەست وەردەداتە تەندرووستی و بەرهەمداری. تەنانەت ئەگەر کارەکانیشت بەباشی ئەنجام بدەیت لەسەر کەمترین بڕی خەو (لەوانەیە بڕێکی زۆریش لە کافاین)شدا هێشتا زیانی درێژخایەنی هەر هەیە، پرۆسەی پیربوون خێراتر دەکات، هەروەها لەوانەیە نەتوانیت توانا نموونەییەکەت بەدەست بهێنیت. هەروەها دڵنیابە لەوەی کە شێوازی نووستنەکەت ئاسایی بکەیتەوە. هەموو ڕۆژێک بەنزیکەیی لە هەمان کاتدا بخەوە، و لە هەمان کاتدا هەستە لە خەو، تەنانەت لە کۆتایی هەفتەکانیشدا جەستە ڕێکی و پێکی پێ باشترە.

پێش ئەوەی بچیت بۆ ناو جێگاکەت، خۆت بەدوور بگرە لە کافاین، کهول و هەر دەرمانێکی تر کە دەست وەربداتە خەوتن (یاخود هانی بدات). ئەم کارانە توانات پێ دەدات کە بەشێوەیەکی سرووشتی و تەندرووست بخەویت__ توانا دەدات بەجەستەت بۆ بنیادنان و چاک کردنەوەی خانەکان، هاوسەنگی هۆرمۆنەکان ڕێک دەخات، هەروەها ئەو وزەیە بەرهەم دەهێنێت کە پێویستە بۆ ئەنجامدانی ئەو شتانەی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت.

هەناسەدان بەشێوەیەکی ڕاست و درووست

هەناسە مەدە وەک ئەوەی خێر بە جەستەت بکەیت. جەستە دەتوانێت چەندین هەفتە بەبێ خواردن و چەندین ڕۆژ بەبێ ئاو بژی، بەڵام ناتوانێت تەنها چەند خولەکێکیش بەبێ ئۆکسجین بژی. ئۆکسجین گرنگترین خۆراکی ئێمەیە، لەگەڵ هەر هەناسەدانێکدا بەدەستی دەهێنین. بەڕادەیەکی زۆر چۆنیەتی هەناسەدانت کاریگەری هەیە لەسەر چۆنیەتی ڕوخسارت و هەستت، بەرگریت دژی نەخۆشی و تەنانەت لەسەر تەمەن درێژیشت. ئێمە کۆنترۆڵمان هەیە بەسەر هەناسەدانماندا: تەکنیکی هەناسەدانی گونجاو بەشێکی گرنگە لە بەرەو پێش بردنی ڕێگەچارەی جەستەیی. لە کۆمەڵگاکەمان دا، زۆرینەی خەڵک بەشێوەیەکی ناڕاست هەناسە دەدەن__ یان زۆر هەناسە دەدەن یاخود بەپێی پێویست هەناسە نادەن. لە هەردوو حاڵەتەکەدا، ئۆکسجین کەم بەرهەم دەهێنرێت لەسەر ئاستی خانەیی. کەم هەناسەدان (کەبەپێی پێویست هەوا وەرنەگرێت) باو نیە، بەگشتی ئەنجامی کێشەیەکی مەترسیداری جەستەییە__ وەک ئەوەی کاتێک سیەکان شکست دەهێنن. باوترینیان هەناسەدانی زۆرە، کەپێی دەوترێت hyperventilation (واتە کەسێک کە زۆر هەناسە دەدات)، ئەویش دەرئەنجامی کەمی ئۆکسجینە لەسەر ئاستی خانەیی. چەند کەس کاریگەریان لەسەر درووست دەبێت بەهۆی هەناسەدانی زۆرەوە؟

بە نزیکەیی هەموو کەسێک لە هەندێک کاتدا، هەروەها زۆرێک لە خەڵکی بەشێوەیەکی درێژخایەن بەم شێوە هەناسە دەدەن، هەناسەدانی لە ڕادەبەدەر زۆرجار دەرئەنجامی بارودۆخێکی پڕ لە سترێسە: سترێس وامان لێ دەکات کە زۆر بە قوڵی و زۆر بەخێرایی هەناسە بدەین، وەڵامێکی ئۆتۆماتیکیە کە ئامادەمان دەکات بۆ کاری

لەناکاو و کتوپڕ. ڕەنگە تۆ ئەمە بە "هەناسەدانی ترس" ناوزەند بکەیت___ وەکو ئەمانە؛ هەناسە بڕکێ، هەناسەدان بە سنگ، هەناسەدانی تەنک (هەناسە بڕکێ)، هەناسەدانی ناڕێک، هەناسەدانی خێرا یاخود ڕاگرتنی هەناسەدان. هەندێک جار، هەناسەدانی زیاد لە پێویست کێشە نیە، بەڵام هێشتا سترێسەکانی ژیان واله زۆرینەمان دەکات کە هەناسەی زیاد لە پێویست بدەین، بەشێوەیەکی درێژخایەن. دەبێتەهۆی بەرهەم هێنانی چەند کاریگەریەکی لابەلا، لەوانە دڵەکوتێ، ناڕێکی لێدانی دڵ، سەرگێژخواردن، تەشەنوجاتی ماسولکە، هیلاکی ماسولکەکان، بەرزی پەستانی خوێن، کەمی یادەوەری، تەنگەنەفەسی، کەمی تەرکیز، دڵەڕاوکێ، چەندین نیشانەی تریش. هەروەها هەناسەدانی لە ڕادەبەدەر دەبێتەهۆی تەسک بوونەوەی بۆریەکانی خوێن بۆ مێشک (هەروەها دڵ و شوێنەکانی دیکەش). لە ئەنجامدا دەبێتەهۆی کەم بوونەوەی ئۆکسجین و گلوکۆس بۆ مێشک بەرێژەی زیاد لە ٥٠% کە یەکسەر کاردەکاتە سەر توانای تاک بۆ فێربوون، بیرکردنەوە، یادەوەری، هەروەها کارە جەستەییەکان. هیچ سەیر نیە کە هەست بە سەرسوڕان و سەرگێژخواردن دەکەین لەکاتی سترێسدا. هەناسەدان زۆر بەخێرایی یاخود زۆر بە قوڵی دەبێتەهۆی ئەوەی کە جەستە بڕێکی زۆر لە دوانە ئۆکسیدی کاربۆن لەدەست بدات. بەشێوەیەکی ئاسایی، ئۆکسجین دەگوازرێتەوە بۆ شانەکان لەڕێگەی پێکەوە لکانی بە هیمۆگلۆبینی ناو خوێن: دوانە ئۆکسیدی کاربۆن یارمەتی ئۆکسجین دەدات بۆ "تێک شکاندنی" هیمۆگلۆبینەکە تا بتوانرێت بەکاربهێنرێت. بەبێ بوونی دوانە ئۆکسیدی پێویست، ئۆکسجین ناتوانێت هیمۆگلۆبین تێک بشکێنێت، پاشان شانەکان تووشی کەمی ئۆکسجین دەبن و لەئەنجامدا دەبێتەهۆی بەدفرمانی خانەیی و نەخۆشی. کەمی ئۆکسجین وا ناسراوە کە دەبێتەهۆی شێرپەنجە. کێشەیەکی جیاوازتر بوونی هەیە، کە بەهۆی کەمی ئاستی دوانە ئۆکسیدی کاربۆن لە خوێندا درووست دەبێت، تفت بوونی لەڕادەبەدەری ph خوێنە. لەشیش بۆ ڕزگاربوون لەم تفتێتیە دەست دەکات بە فرێدانی کانزا تفتەکان لەڕێگەی میزەوە، بۆئەوەی phی خوێن هاوسەنگ بکاتەوە. لە ئەنجامیشدا کەمی لەکانزا تفتەکاندا ڕوودەدات، وەک کالیسیۆم و مەگنیسیۆم، کە ئەمەش دەبێتەهۆی سەرهەڵدانی نەخۆشیەکانی وەک فشەڵبوونی ئێسک.

هەناسـەدان بەشێوەیەکی درووسـت، هەنگاوی گرنـگ ئەوەیە کە هەوا بچێتە نـاو سـیەکانەوە لەڕێـگەی diaphragm، کە ماسـولکەیەکی قـوڵی سـکە کە تـایبەتە بە هەناسەدان. هەناسەدان بۆ خوارەوە لەڕێگەی diaphragm ەوە (هەناسـەدان بە سک نەک سـنگ) کە شـێوازێکی بـێ مانـدوو بـوون و کـاریگەری هەناسـەدانە. بەداخەوە، زۆرینەی خەڵک سنگ و سـەرەوەی پشت بەکاردێنن بـۆ هەناسـەدان: هەناسـەدان بە سنگ هەوڵێکی زیـاتری دەوێت، کەمتر کاریگەرترە و هەروەهـا شێوازی هەناسـەدانی ئاسـایی تێک دەدات. هەناسـەدانی خوارەوەی diaphragm (بەپێچەوانەی سنگ بۆ دەرەوە) ئەندامەکانی نـاو سـک دەجوڵێنێت بـۆ خـوارەوە و دوور دەکەونەوە، بۆشـایی زیـاتر بـۆ سـیەکان دابـین دەکـات. ئەم کـردارە بۆشـایی درووسـت دەکـات بـۆ چـوونە ژوورەوەی هەوای زیاتر بۆناو سیەکانت، پاشانیش ئۆکسجینی زیاتر بۆ شانەکانت، بەم شێوەیە فرمانی تەواوی سیستمی هەناسەدانت زیاتر دەبێت، جـا ئەگەر وەرزش بکەیت یاخود لە پشـوودا بیت. هەر هەناسـە دانێک پێویسـتە بـڕواتە خـوارەوەی سـک، و تەنها لەکاتی پێویستدا بەرزی بکەرەوە بۆ سنگ.

هەناسـەدانی ڕاسـت و درووسـت دەبێـت بـێ هەوڵـدان و بـێ مانـدووبوون بێـت، لەڕێگەی لوتەوە بێت نەک دەم، هەروەها هێواش بێت بەڕادەی پشـوویەک کە کەمتر لە ١٥ هەناسـه بێـت لە خولەکێکـدا، وا باشـترە ٨ بـۆ ١٠ هەناسـه بێـت. لێـرەدا تاقیکردنەوەیەکی سادە هەیە بۆئەوەی بزانیت کە چۆن ئەنجامی دەدەیت: لەسەر پشت پاڵبکەوە لەسەر زەوی، پەرتووکێک بخەرە سەر سکت، لەڕێگەی لوتەوە هەناسـە بدە، سەیر بکە بزانە بە هەر هەناسەدانێک پەرتووکەکە بەرز و نزم دەبێتەوە بۆ سـەرەوە و بۆ خوارەوە. سـەرنجی هەناسـەدانی سک بدە تـا پەرتووکەکە بەرز و نـزم دەبێتەوە. دواتـر ژمـارەی هەناسـەکان بژمێرە کەلە هەر خولەکێکدا دەیـدەیت. هەوڵبدە ژمـارەی هەناسـەکانت لە خولەکێکدا کەمتر بێت لە ١٥ و هەروەهـا وا باشتریشـە ئەگەر کەمتر بێت لە ١٠. ئاگاداربە کە هەناسەی زۆرتر نەدەیت. وشە سەرەکیەکە هەناسـەدانە "بەبێ ماندوو بوون و ڕەنج". ڕێگەبدە جەستەت لەجیاتی تۆ هەناسـە بدات، هەروەک ئەوەی کە بۆ ئەنجامدانی ئەوە درووست کراوە. لەکاتی وەرزشـی ئایرۆبیکدا، تـا دەتوانیت بـا هەناسـەدانەکەت بـڕواتە خـوارەوەی سـک و هەروەهـا لەڕێـگەی سـنگەوە دەری بـکە. ئەوکاتە من دەتوانم بە نزیکەیی گرەنتی بـاش بـوونی ئاسـتی وەرزشـی و تەندرووسـتی سیستمی هەناسەدانت بکەم.

هەناسەدان کاریگەریەکی بەهێزیان هەیە، لەڕووی جەستەیی و دەروونیشەوە، بەڕادەیەک کە زۆرێک لە نەریتە کۆنەکانی وەک؛ بیرکردنەوە، یۆگا، هونەری بەرگری، بەشێوەیەکی سەرەکی و پێش هەموو شتێک پشت بە تەکنیکی هەناسەدان دەبەستن.

کۆنترۆڵکردنی زیانەکان

پاراستنی جەستە یەکێکە لە لایەنەکانی ڕێگاچارەی جەستەیی: ڕێگری کردن لە زیانە جەستەییەکان لایەنێکی دیکەیە. ژیانی مۆدێرن بە چەندین جۆری جیاواز تووشی زیانی جەستەیمان دەکات، هەر لە سوتان بە خۆر تا ڕووداوی ئۆتۆمبێل، هەر لە برین و سوتانی چێشتخانەوە بۆ ناوچەکانی کارۆموگناتیسی، دەکرێت هەندێک لە مەترسیە جەستەییەکانی ژیانی مۆدێرن دوور بخرێنەوە، بەڵام هەندێکی دیکە ناتوانرێت. هەرکاتێک جەستە زیانی بەرکەوت، جەستە سەرچاوە بەردەستەکان (بەها خۆراکیەکان) بە کاردەهێنێت بۆ چاککردنەوە. بە تێپەڕبوونی کات، بە لەدەست چوونی ئەو بەها خۆراکیانە تەندروستی خانەکان لاواز دەبێت، دەرگا واڵادەکات بۆ زیاتر بریندار بوون و نەخۆشی زیاتر. هەندێک جار چاک کردنەوە ناکرێت. زیانی جەستەیی دەکرێت ببێتەهۆی زیان و بێ توانایی بۆ تەواوی ژیان. بۆ ڕێگری کردن لە زیان پێش ڕوودانی، مەترسیە جەستەییەکان بناسە و ڕێکاری گونجاو بگرە بەر. ئەمە چەند ڕێگایەکە بۆ پاراستنی خۆت.

خۆدانە بەر خۆر هەمیشە خراپ نیە

جەستە پێویستی بە تیشکی خۆرە، هەروەک چۆن پێویستی بە خۆراکە. لەگەڵ ئەوەی کە دەبێت خۆی لە زۆرێک هەردووکیان لابدات (خۆراک، تیشکی خۆر). تیشکی خۆر (ڕووناکی شەبەنگی تەواو) پێویستە بۆ تەندرووستیەکی باش و هەروەها بەشێکی گرنگی ڕێگاچارەی جەستەییە ئەم تیشکە گەرمەی خۆر، چونکە بەڕاستی ئەم تیشکانە باشن: یارمەتی جەستەت دەدات بۆ بەرهەم هێنانی ڤیتامین D ، کە بەها خۆراکیەکی پێویستە بۆ بنیادنانی ئێسکی بەهێز و تەندرووست. ئەو باوەڕە باوەی کە دەبێت خۆت لە تیشکی خۆر بپارێزیت لەڕێگەی بەکارهێنانی دژە خۆرە ژەهراویەکانەوە، ناڕاست و چەواشەکاریە. تیشکی خۆر کێشە نیە، بەڵکو سوتان بە تیشکی خۆر کێشەیە. سوتان بە

تیشکی خۆر کاتێک ڕوودەدات کە کەسێک بەڕادەیەکی زۆر و جیاواز بەر تیشکی خۆر بکەوێت، وەک مانەوە لەبەر خۆر بۆماوەیەکی دوور و درێژ یاخود کاتێک جەستەت بەو تیشکە زۆرە ڕانەهاتووە. بەرکەوتنی ئاسایی و کۆنترۆڵکراو بەتیشکی خۆر یارمەتی جەستەت دەدات بۆ بەرهەم هێنانی ڤیتامین D و گونجانی لەگەڵ تیشکی خۆرەکە. ئەگەر جەستەت بەوە ڕانەهاتبوو (بەتایبەتی ئەگەر پێستت سپی و ڕوون بێت)، هەموو ڕۆژەکەت لەژێر تیشکی خۆردا بەسەر مەبە. لە ١٠ بۆ ١٥ خولەکەوە دەست پێ بکەوە هەموو ڕۆژێک لەژێر تیشکی خۆردا، بەرەبەرە بەرکەوتنت بە خۆر زیاد بکە هەتا جەستەت لەگەڵی ڕادێت، هەروەها، ئاگاداربە لە چڕی تیشکی خۆرەکە، کاتێک خۆرەکە ڕاستەوخۆ لەسەر سەرتە (دەوروبەری ١٠ ی بەیانی بۆ ٢ ی نیوەڕۆ).

ئەگەر دەتەوێت پێستت بپارێزیت، بەکارهێنانی چین بە چینی دژە خۆری ژەهراوی بیرۆکەیەکی خراپە. هەندێک لە مادده کیمیاییەکانی ناو دژە خۆر کە بەر تیشکی خۆر دەکەون دەتوانن شی ببنەوە، پێکوتە شێرپەنجەییەکان پێک دێنن، بە واتایەکی دیکە، دژە خۆر دەکرێت ببێتەهۆی شێرپەنجەی پێست، لەبری ئەوەی ڕێگری لێ بکات. لەوانەیە ئەمە بە ڕێکەوت نەبێت، کە هەتا زیاتر دژە خۆر بەکاربهێنرێت، ڕێژەی شێرپەنجەش زیاتر دەبێت.

جێگرەوەی سەلامەتتر بەردەستە بۆ سوتان بەتیشکی خۆر و دژە خۆری ژەهراوی: بەرکەوتنی بە تیشکی خۆر (بەشێوەیەکی ڕێکخراو)، کە پێست دەتوانێت بەرەبەرە خۆی لەگەڵدا بگونجێنێت. خۆراکی پڕ لەبەها خۆراکی بەسودە، کە پێک هاتبێت لە مەگنیسیۆم، دژە ئۆکساید (ڤیتامین A, C, E ، سلینیۆم)، هەروەها بەتایبەتی کارۆتین، کە هەندێک جار بە "چەتری سرووشتی خۆر" ناسراوە، کارۆتین پێست دەپارێزیت لە تیشکی خۆر: ئەم بەها خۆراکیانە لە سەوزە و میوە ڕەنگاو ڕەنگەکاندا دەدۆزرێنەوە، وەک گێزەر، پەتاتەی شیرین، بیبەری شیرین (سور، زەرد، مۆر)، کولەکەی شیرین و هی دیکەش. هەڵبدە ئەو نەریتە کۆنە بەکاربهێنە، دانانی زەیتی زەیتوون تا پێستت بپارێزێت لە سووتان بە تیشکی خۆر، بەو مەرجەی کە زەیتە زەیتوونەکە کوالیتی بەرز بێت و هێشتا مادده کیمیاییە دژە ئۆکسانەکانی تێدا مابێت، (هەروەها زەیتی زەیتوون زۆر بەسودە ئەگەر پێستت بەڕاستی خۆی هەر سوتابێت). خەڵکی لەوڵاتانی دەریای ناوەڕاست هێشتاش زەیتی زەیتوون بەکاردێنن بۆ پاراستنی

پێست لە تیشکی خۆر. ئەگەر هەر پێویستە دژە خۆر بەکاربهێنیت سەیری (پاشکۆی C) بکە بۆ زانینی دژە خۆری بێ ژەهر.

دەنگی بەرز باجی لە دوایە

تا ئێستا تێبینی ئەوەت کردووە کە زیکەزیکێک لە گوێچکەتدا درووست بووە دوای گوێگرتن لە مۆسیقایەکی بەرز، یاخود کەلە دەوری دەنگ بەرزەکان بوویت؟ ئەمە زیانێکی جەستەیی، هەمیشەیی، و کەڵەکە بووە. توێژینەوەیەک کە لە جێنیوەری ساڵی ٢٠٠١ لە زانستی بیستندا، ئەوەی بۆ دەرکەوتووە کە ئەو کەسانەی بەشداری لە چالاکی دەنگی بەرزدا دەکەن لەکاتی بێ ئیشیدا، هەر لە کۆنسێرتی ڕۆکەوە تا سەمای دیسکۆ بۆ کاری دارتاشی، مەترسی لەدەستدانی بیستن بەرزبۆتەوە بۆ هەر پێنج ساڵێکی ماوەی بەشداری کردن. هەوڵبدە کاتەکەت لە شوێنێکی کەمتر ژاوەژاو بەسەر بەریت یاخود پارێزەری بیستن بەکاربهێنە وەک (ear plugs). لە ئێستادا لەدەستدانی بیستن وەک پەتایەکی لێهاتووە لە ئەمریکادا. هەربۆیە بازرگانی ئامێرەکانی یارمەتیدەری بیستن ڕۆژ بە ڕۆژ لە گەشەکردن دایە، و ئەمەش تەنها دەرئەنجامی پیربوونی دانیشتوان نیە.

ژاوەژاویش دەبێتەهۆی درووست بوونی کێشەی دیکەش، ئایا هەرگیز "هەڵبەزیویتەوە" کاتێک کەسێک لە زەنگی دەرگای داوە، یاخود ترساویت کاتێک زەنگی ئاگادارکردنەوەی ئۆتۆمبێلەکە دادەگیرسێت، یاخود کاتێک مۆسیقایەک لەپڕ دەنگەکەی بەرز دەکرێتەوە؟ لەزۆر ڕووەوە، ژاوەژاو و دەنگی بەرز دەکرێت پڕ سترێس بێت، ببێتەهۆی کێشەی جەستەیی و دەروونی. توێژینەوەیەک کە لە مانگی یەکی ٢٠٠١ لە گۆڤاری کۆمەڵەی دەنگی ئەمریکیدا بڵاوکراوەتەوە ئەوەی بۆ دەرکەوتووە کە ئەو مندالانەی بەشێوەیەکی درێژخایەن تووشی ژاوەژاوی گواستنەوە دەبن لە ڕێگاوبانەکان، هێڵی ئاسن، هاتوچۆی فڕۆکەوە، بەرزی پەستانی خوێنیان هەبووە، هەروەها بەرزی ئاستی ماددە کیمیاییەکانی سترێسیان هەبووە. لە لێکۆڵینەوەیەکی هاوشێوەی دیکەدا، لە مانگی دووی ساڵی ٢٠٠١دا بۆ زانستی دەروونی، ئەوە دەرکەوت کە ئەو مندالانەی بەردەکەون بە ژاوەژاوی دەنگی فڕۆکە بەشێوەیەکی درێژخایەن تووشی لاوازی تێگەیشتنی خوێندنەوە بوون. ژاوەژاو هەروەها دەبێتەهۆی

بەدخۆراکیش: لە ساڵی ٢٠٠١ لە توێژینەوەیەکی پزیشکی پیشەیدا لەدەستدانی گەورەی کالیسیۆم و مەگنیسیۆم هەبوو لە میزی کرێکارانی کارگەدا کە بەشێوەیەکی درێژخایەن بەرکەوتنیان هەبوو لەگەڵ ژاوەژاو و دەنگی بەرزدا.

لە توێژینەوەیەکی دەنگی بەرز و ژاوەژاودا کەلەسەر ئاژەڵی تاقیگەکان ئەنجامدراوە، کاریگەری خراپی دیکەی نیشانداوە، هەر لە لاوازبوونی ئاوی لیمفەتیکیەوە تا زیادبوونی ئاودەڵێنی (دزە کردنی ئاو) ریخۆڵە. توێژینەوەیەک کە لە مانگی ٥ی ساڵی ٢٠٠١ لە زانستی فیسیۆلۆجی رەفتاردا بڵاو کراوەتەوە، گەشتە ئەو ئەنجامەی کە تەنانەت ئەوەی ئێمە پێی دەڵێین ژاوەژاوی مامناوەندی درێژخایەن، دەتوانێت ببێتەهۆی گۆڕانکاری لە ناوپۆشی ریخۆڵەدا، ئەمەش وای لێدەکات کون بێت (دزە کردن رووبدات)، کە ئەمەش دەتوانێت سەربکێشێت بۆ هەستیاری و کێشەی درێژخایەنی تەندرووستی. راستە کە مۆسیقا و دەنگەکانی دیکە بۆ رۆح باشن، بەڵام خۆت لەو ژینگانە بەدوور بگرە کە هەرگیز ژاوەژاوی لێ نابڕێت. ئارامی و بێدەنگی بۆ دەروون زۆر بەسودن. رەچاوی ئەوە بکە کە ژاوەژاو چۆن کاردەکاتە سەرت و هەروەها هەڵبژاردنەکانت بەپێی ئەوە هەڵبژێرە. ئەگەر دەزانیت کە تووشی بەرکەوتن بە دەنگی بەرز دەبیت، ئەوا پارێزەری گوێ بەکاربهێنە. خۆراک هەروەها یارمەتی رێگری کردن لەدەستدانی بیستن دەدات. بەتایبەتی ئەگەر لەرووی بۆماوەییەوە ئەگەری لەدەستدانی بیستنت هەیە، خۆراکی گونجاو دەتوانێت کاریگەری بەرچاوی هەبێت لەسەر ئەوەی کە ئایا ئەم لەدەستدانە روودەدات یاخود نا.

وەرزش کردن بە ماسولکەکانی چاو یارمەتی پاراستنی بینین دەدات

زۆرینەی خەڵکی درک بە بری ئەو کاریگەرییە ناکەن کە بەسەر بینینیانەوە هەیانە. توانای بینین بەرادەیەکی زۆر پشت دەبەستێت بە چۆنیەتی بەکارهێنان و راهێنانی چاویان. وەک هەموو ماسولکەکانی تری جەستە، دەبێت راهێنان بەو ماسولکانەش بکرێت کە کۆنترۆڵی چاو دەکەن بۆ پارێزگاری کردن لە نەرمی و بەهێزیان، کە پێی دەوترێت "چاودێریکردنی بینین". ژیانی مۆدێرن پێویستی بە بەکارهێنانی چاو هەیە بە رێگایەکی تەواو جیاواز، ئێستا ئێمە دەبێت بڕاردەی تایبەت بکەین بۆئەوەی بینینە سرووشتیەکەمان بپارێزین و چاودێری بکەین.

هۆکاری سەرەکی کزبوونی بینینمان، باوەڕ دەکەیت یان نا، ئەدەبە. (خوێندنەوە و نوسین) کارامەیی نوێن لەبواری پێشکەوتنی مرۆڤدا. لەماوەی زۆرینەی پەرەسەندنەکانی مرۆڤدا، لە بنەڕەتدا چاوەکانمان بەکارهێنراوە بۆ سەیرکردنی دوور__ بۆ شوێنی خواردن، شوێنی پەناگە، شوێنی مەترسی تا پارێزراوبن.

کاتێک تیشک دەخەیتەسەر مەودایەکی دوور، ئەو ماسولکانەی کە کۆنترۆڵی شێوەی چاو و هەروەها شێوەی هاوێنەکە دەکەن، ڕێژەییانە لە دۆخی سروشتی و پشوودراودا دەمێننەوە. بەڵام کاتێک کە سەرنج دەخرێتەسەر شتێکی نزیک، وەک پەرتووکێک یاخود شانەیەکی کۆمپیوتەر، ئەو ماسولکانەی کە کۆنترۆڵی شێوەی چاو و هاوێنەکە دەکەن پێویستە گرژ ببن. بۆ ماوەیەکی کورتخایەن، ئەم دووبارە بنیادنانەوەی شێوەی ماسولکەکان کێشە نیە. بەڵام ئێمە ئێستا زۆربەی کاتەکانمان بە سەرنجدان لەسەر شتی نزیک بەسەردەبەین وەک پەرتووک و، کاغەز، تەلەفیزیۆن، شاشەی کۆمپیوتەر، ئێمە هەموو ڕۆژێک ماسولکەکانی چاومان بە بەردەوامی دەخەینە ژێر فشارەوە بۆ چەندین کاتژمێر، کە ئەمەش دەبێتە شێواندنی هەمیشەیی خودی هاوێنەی چاو و گلێنەی چاو، و بەم شێوەیەش بینایی بەرەو خراپتربوون دەبات.

بۆ پاراستن و باشترکردنی بینایی سرووشتیە، بەکارهێنانی چاویلکەکان چارەسەر نیە، هاوێنەی ڕاستکەرەوە (چاویلکە) دەبێتەهۆی زیان گەیاندن بە شانەکانی چاو، کە زۆریان لێ دەکرێت بەشێوەیەکی ناسرووشتی کاربکەن. ئەم "چاک کردنە" بازنەیەکی نەگونجاو دروست دەکات: بۆ خراپی بینین، ڕەچەتەی دەرمانی بەهێزتر پێویستە. هاوێنە ڕاستکەرەوەکان نیشانەکانی کەمی بینین چارەسەر دەکەن، بەڵام هیچ شتێک ناکەن بۆ چارەسەر کردنی کێشە بنچینەییەکان. بەپێچەوانەوە، تەکنیکەکانی باشترکردنی بینین هۆکاری کێشەکانی بینین چارەسەر دەکات. کزبوونی چاو و لەچاوکردنی چاویلکە زۆرجار دەکرێت ڕێگری لێ بکرێت. دەتوانیت خۆت فێری وەرزشەکانی چاو بکەیت کە ڕێگری دەکات لە کزبوونی چاو، و هەروەها بینین باشتر دەکات دوای کزبوونی، هەروەها ئەمە شتێکە کە ڕێی تێدەچێت و دەکرێت. تەکنیکەکانی باشترکردنی بینین بەهێزی و نەرمی ماسولکە و شانەکانی چاو زیاد دەکات، سەرنجدان و ڕوونی بینین بۆ هەر دووریەک باشتر دەکات؛

ـ کاتێک دەخوێنیتەوە یاخود کاردەکەیت لەسەر کۆمپیوتەر، هەندێک جار خولەکێک وەربگـرە بـۆ سـەیرکردنی پەنـجەرەکە و تەماشـای شـتێکی دوور بـکە، سـەیری وردەکاریەکـانی ئەو شـتە بـکە. ئەم کـرداره ڕێـگە بە ماسـولکەکانی چـاو دەدات خـاو ببنەوە. (بە تەنها سـەیرکردنی پەنـجەرەکە وا ناکـات شـانەکانی چـاو بگەڕێنەوە شێوە سرووشـتیەکەی خۆیـان، بەڵام سـەرنجدان لە وردەکاریەکـانی شـتێکی دوور ئەو کـارە دەکـات). هەمـوو ٣٠ دەقە جارێک ئەمە بکە و هەرجارێک خولەکێک سـەیری بکە. ئەم ڕاهێنانە کەمێک هەوڵی دەوێت و یارمەتی پاراستنی بینینت دەدات.

ـ ئەگەر هاوێنەی ڕاستکەرەوە (چاویلکە) بەکاردێنیت، ئەگەر پێویستت نەبوو ئەوا بەدڵنیـاییەوە لە چـاوتی لابە، بەم شـێوەیە دەرفەتێـک دەدەیـت بە چاوەکانـت تـا بەشێوەیەکی سرووشتی کار بکەن، بەتایبەتی کاتێک لە دەرەوەیت، چاوەکانت هەروەها دەتوانن ڕوناکی تەواوی شەبەنگ وەربگرن.

ـ بۆ ڕوونکردنەوەی زیـاتر لەسـەر بینـین، سـەیری پاشـکۆی E بکە. خوێنـدنەوە، نووسـین، یـاخود دانیشـتن لەبەردەم کۆمپیوتەرێکـدا بـۆ تەواوی ڕۆژەکە، بینینـت لەناودەبـات، مەگەر ئەوەی کاتێـک وەربگریـت بـۆ پشـوودان و ڕاهێنـان بە چاوەکانـت بکەیت، یەکێکی دیکە لە لایەنە گرنگەکانی کۆنترۆڵ کردنی زیـان لەسـەر ڕێکاچـارەی جەستەیی.

چارەسەر بە گەرمی، لە ژەهرەکان ڕزگارت دەکات

ساونا تەنها هەستێکی خۆش نیە، بەڵکو بەسودیشە! ساونا کار لەسـەر لێدانی دڵـت و سوڕی خوێنت دەکات، یـارمەتی جەسـتە دەدات بۆ لابردنی ژەهرەکان بە ڕێگـایەکی ناوازە و گرنگ. ژەهرەکان زیان درووست دەکەن، و سـاوناش یـارمەتی کۆنترۆڵکردنی ئەو زیانـانە دەدات. سـاونا یـاخود چارەسـەرە گەرمیەکـانی دیکە یـارمەتی جێ بەجـێ کردنی سیستمی لابردنی ژەهرەکان دەدات بەم ڕێگایـانەی خـوارەوە: چینێک لە ڕۆن و چەوری ڕێـک لە خـوارەوەی ڕووکەشـی پێسـت هەیە. گەرمـی سـاوناکە پلەی گەرمـی پێسـت زیـاد دەکـات، ئەمەش دەبێتەهـۆی تـوانەوەی ئەو چەوری و ڕۆنـانە هەروەهـا چەوریەکـانی پێسـت دەکـاتە دەرەوە، هەروەک ئـارەق و ڕۆن کە شـاردراونەتەوە، ژەهرەکـانیش لەگەڵ ئەوانـدا هەڵدەوەشـێن کە ئەوانـیش شـاردراونەتەوە. بە دەرکردنـی

ئەم ژەهـرانە و پـاکردنەوەی جەسـتەت لێیـان، بـارە ژەهـرەکەی نـاو جەسـتەت کەمتـر دەبێتەوە، هەروەها تەندرووستی خانەکانت بەرەو پێشتر دەچێت. هەر شتێک کە پلەی گەرمی پێستت بۆماوەیەکی درێژ بەرز بکاتەوە بەسودە، لەوانە کۆرسێ یاخود باندجی ئـارەق کـردنەوە، ژووری هەڵـم، حەمـامی گەرم و کـانیە گەرمەکـان. پـلەی گەرمـیەک هەڵبژێـرە کە بتوانیـت بۆمـاوەیەکی درێـژ ئـارامی تێدا بگریـت، لە سـی خـولەکەوە بـۆ کاتژمێرێک یان زیاتر. ئامانج ئەوە نیە کە ئارەقێکی زۆر بکەیتەوە و ئاوێکی زۆر بێتە دەرەوە، بەڵکو بۆئەوەیە کە جەسـتەت ڕزگـاری ببێت لە ژەهـرە تواوەکـانی نـاو ڕۆن (oil_ soluble toxins) . پێسـتمان پێکهـاتووە لە ئـارەقە ڕژێنەکـان و ڕۆنە ڕژێنەکـان، کە هەردووکیـان یـارمەتی سیسـتمی لابردنـی ژەهرەکـان دەدەن (detoxify). لەڕێـگەی ئارەقەوە ڕزگارت دەبێت لە ژەهـرە تواوەکـانی نـاو ئـاو، تەنـانەت یـارمەتی دەریشـە بـۆ ڕزگاربوون لە کانزا ژەهراویە قورسەکان وەک (جیوە و کادمیۆم). ڕۆنە ڕژێنەکان (oil glands) یارمەتی جەستە دەدات بۆ ڕزگاربوون لە ژەهرە تواوەکانی ناو ڕۆن کە زۆر قورسـە بـۆ جەسـتە بـۆئەوەی لەدەسـتی ڕزگـاری ببێت. ئـێمە جیهـانێکی پڕ لە ژەهـرە تواوەکـانی نـاو ڕۆنمـان دروسـت کـردووە (oil soluble toxins) وەک بەنـزین، تونێنەرەکان، دەرمـانە مێروو کوژەکـان و پێکهاتەکان کە لە مەعجونی ددان و بەرهەمە گرنگـی پێدانە کەسـیەکاندا هەن (بەرهەمەکـانی جوانکـاری پێسـت)، کە لەش ناتوانێـت بەشێوەیەکی کاریگەرانە لەدەستیان ڕزگاری ببێت. تا پێست زیاتر گەرم بێت، ژەهـرە تواوەکانی ناو ڕۆن زیاتر لەناو دەچن.

ئاگاداربە نابێت زۆر گەرم بێت! ئەم چالاکیە بـۆ دروست کردنی ژینگەیەکە کە بتوانیت پلەی گەرمی پێستت بە بەرزی بهێڵیتەوە بۆماوەیەکی درێژ، بەبێ گەرمیەکی لە ڕادەبەدەر و وشک بوونەوەی جەستە (over heating & dehydrating). ڕەنگە پـلەی گەرمـی لە ڕادەبەدەر و هەسـت کـردن بە سـەرگێژخواردن بەئاسـانی ڕوویـدات ئەگەر لە ژوورێکـی هەڵمدا، بـانێویەکی گەرم یـاخود کورسـیەکی درێـژی گەرم (top bench)ی سـاونادا بۆمـاوەیەکی دوورو درێـژ بمێنیـتەوە. سـاونایەک هەڵبژێـرە پـلەی گەرمیەکـی کەم بێـت (١١٠ بـۆ ١٢٠ پـلەی گەرمـی) هەروەهـا بۆمـاوەیەکی درێـژ بمێنەوە__ کاتژمێرێک ئەگەر زیـاتریش بێت باشـترە__ هەرچەنـدە ڕەنـگە وردەوردە بتوانیت کار بۆ ئەم ماوە درێژە بکەیت تا ڕادێیت لەگەڵی. لە سـاونایەکی بازرگانیدا

(بەگشتی زۆر گەرمە)، هەوڵ بدە لەسەر کورسیەکی درێژ پاڵبکەویت. لەبیرت بێت، پێشتر بڕی ئاوی پێویست بخۆیتەوە، چونکە لەکاتی ساوناکەدا و پاش ساوناکەش بۆ ڕێگری کردن لە وشکبوونەوەی جەستە پێویستە.

هەر جارێک کە دەچم بۆ هۆڵی وەرزشی بۆ ڕاهێنان، کاتژمێرێک یان زیاتر لە ساوناکە بەسەردەبەم، لەسەر دەم لەسەر کورسی خوارەوەی ساوناکە پاڵدەکەوم بۆ پاراستنی پلەی گەرمیەکە بە مامناوەندی. پاشان لەسەر کورسیەکەی سەرەوە دادەنیشم لە پلەیەکی گەرمی بەرزدا بۆماوەیەکی کەم کە یارمەتی لەناوبردنی ژەهرە تواوەکانی ناو ڕۆن نادات: چونکە لەناوبردنی کاریگەریی ئەم ژەهرانە پێویستی بە کاتە.

پرۆگرامێکی باشی تەواوکەری خۆراکی (supplement)، پێکدێت لەو ڤیتامینانەی کە چەوری هەڵدەوەشێنێت و تێکی دەشکێنێت، ترشە چەوریە بنەڕەتیەکان کە دەبێتەهۆی کاریگەرتر بوونی ساوناکە (لە پاشکۆی B, C سەیری بکە). بەدڵنیاییەوە دوای ساوناکە خۆت بشۆ: بۆ ڕێگریکردن لەژەهرەکان تا دووبارە هەڵنەمژرێنەوە بۆناو جەستەت لەڕێگەی خۆشتنت بە سابوونی شلی دژە ژەهر (castile soap) ___ (لە پاشکۆی C سەیری بکە). بەکارهێنانی ساونا و چارەسەرە گەرمیەکانی دیکە تەنها بۆ خۆشی و ڕابواردن نیە، بەڵکو وەک وەرزش کردن وایە، کا بەرپرسیاریەتیەکی جەستەیی و لایەنێکی گرنگی ڕێگاچارەیی جەستەییە. ئەنجامدانی ڕاهێنانی وەرزشی و پاشان چوون بۆ ساونایەک شتێکی زۆرباشە. وەرزش ژەهرەکان تێک دەشکێنێت و ساوناکەش پرۆسەکە تەواو دەکات. لەوانەیە وا پێویست بکات کە چەند جارێک سەردانی ساوناکە بکەیت، تا بتوانیت بەرگەی ئەو کاتە درێژە بگریت بۆ مانەوە، بەڵام سودی ئەم چارەسەرە گەرمییانە باوەڕ پێنەکراوە. ئەم چارەسەرانە زۆرباشن لەبەر چەند هۆکارێکی زۆرباش: هاندەری جەستەیی زۆر بەسود پێشکەش دەکەن، لەوانە؛ سوڕی لیمفەکان و دڵ و دەمارەکان زیاد دەکەن، ژەهرەکان لەناودەبەن. کە هەموو ئەمانە بۆ تەندرووستی و فرمانی خانەکان بەسودن.

بوارەکانی کارۆ موگناتیسی (EMFs): هەڕەشەی ژینگەیی و پاتری

هەندێک لە فۆرمە زیانە جەستەییەکان ئاشکرا و دیارە: هەندێکی دیکەش نادیار و شاراوەن بۆ بینین، وەک تیشکدانەوەی کارۆموگناتیسی کە لە سەرچاوەکانی تیشکی

Xی پزیشکی، مایکرۆوەیڤ، مۆبایل، تەلەفیزیۆنەکان، عەمودی کارەبایی، وێستگە پەخشکەرەکان و هەروەها ئامێرە کارەباییەکانی دیکە. تیشکی کارۆموگناتیسی دەتوانێت زیان بە خانەکانمان بگەیەنێت و پاشان دەبێتەهۆی چەندین جۆری نەخۆشی وەک شێرپەنجە. دوو جۆر لەتیشکی کارۆموگناتیسی هەیە: ئایۆنراو، نەئایۆنراو. تیشکە ئایۆنراوەکان (بۆمبە ئەتۆمیەکان، تیشکە پزیشکیەکان، تیشکی X) یەکێکە لە تیشکە تۆقێنەرەکان کەئێمە دەزانین دەکرێت ببێتەهۆی برینداربوون و کوشتن. تیشکە نائایۆنراوەکان (مایکرۆوەیڤ هەروەها بوارەکانی کارۆموگناتیسی) ئەوانەن کە بەئاسانی دەکەونە پێش چاو و زۆرینەی جار "بەبێ زیان" پۆلێن کراوە. تیشکە نائایۆنیەکان کاریگەری پێوانەییان هەیە لەسەر خانەکان، هەربۆیە زۆر گرنگە کە لەبەرچاو بگیرێن. هەندێک لە زانایان لێدوانی خراپیان سەبارەت بە کاریگەریەکانی ئەم تیشکانە لەسەر تەندرووستی مرۆڤ داوە. ڕەنگە دەست پێشخەری پیس بوونی کارۆموگناتیسی دەستکردی مرۆڤ گرنگترین گۆڕانکاری ژینگەیی بێت کەئێمە درووستمان کردووە. هەر کاتێک بۆتکرا، خۆت بەدوور بگرە لە بەرکەوتن بەهەر شتێک کە ناسرووشتی و نامۆیە بۆ جەستە، لەوانە هەموو جۆرە وزەیەکی کارۆموگناتیسی دەستکردی مرۆڤ.

هەر ئامێرێکی کارەبایی؛ قژ وشک کەرەوە، تەلەفیزیۆن، بەتانی کارەبایی، یاخود قاپ شۆر، بوارە کارۆموگناتیسیە نائایۆنیەکان بەرهەم دەهێنن (EMF) کە کاردەکاتە سەر شێوەی کارکردنی خانەکانمان. پەردەی خانەکان (یاخود گەردیلەکانی وەرگر لەناویاندا) وەک بەهێزکەر کاردەکەن بۆ ناردنی ئاماژەکان بۆ خانەکانمان، بوارە کارۆموگناتیسیەکان دەتوانن ئەم ئاماژانە بیگۆڕن و بیان بچڕێنن، کاریگەری هەیە لەسەر هەندێک کاری خانەیی و پەیوەندیەکانی خانەکان لەگەڵ یەکدا. بوارە کارۆموگناتیسیەکان دەتوانن ئەو ڕێژەیە بگۆڕن کە خانەکان هۆرمۆن، ئەنزیمەکان، پرۆتینەکانی دیکەی پێ درووست بکەن. EMFەکان هەروەها دەتوانن گۆڕانکاری لەو ڕێژەیەدا بکەن کە DNA لێی درووست دەکرێت و هەروەها لە ڕێژەی هەڵەکانیش کە RNA ی لێ کۆپی دەکرێت.

توێژەرەوان لەو بڕوایەدان کە بەرکەوتنی ڕۆژانە بە بوارە کارۆموگناتیسیەکان، دەردانی میلاتۆنین سنووردار دەکات، ئەو هۆرمۆنەی کە ڕێگری لە شێرپەنجە دەکات و

خەو ڕێک دەخات. بە سنووردارکردنی دەردانی میلاتۆنین، بوارە کارۆموگناتیسیەکان دەتوانن بەشداری بکەن لە درووست بوونی شێرپەنجە. یەکێک لە تیۆرەکانی شێرپەنجەی دیار ئەوەیە کە گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان دەبێتەهۆی تێکچوونی پەیوەندی نێوان خانەکان، کە ڕێک ئەو شتەیە کە ڕوودەدات کاتێک بەرهەمهێنانی میلاتونین سنووردار دەکرێت. لەڕاستیدا، هەر پرۆسەیەک کە تێکڕایی ڕێژەی میلاتۆنین کەم بکاتەوە، ئەوا شێرپەنجەی سەر بە ئیسترۆجین زیاد دەکات، وەک شێرپەنجەی مەمک، پێست، پرۆستات.

سەرنجی هەندێک نموونەی توێژینەوەکان بدە، کە لەسەر خراپی بوارە کارۆموگناتیسیەکان ئەنجام دراوە: لەساڵی ١٩٩٨، پانێلێکی ٢٩ ئەندامی پەیمانگای نیشتیمانی بۆ زانستە تەندرووستیەکانی ژینگە، گەشتە ئەو ئەنجامەی کە "ئەگەرێک هەیە کە بوارە کارۆموگناتیسیەکان کارسۆجینن (هۆکاری شێرپەنجەن)". لیژنەکە پەیوەندیەکی ئاماری لەنێوان بەرکەوتن بەبوارە کارۆموگناتیسیەکان و کەمخوێنی لەنێوان منداڵان و گەورەشدا دۆزیەوە، ئەوانەن کە بەشێوەیەکی گەورە زیاتر بەرکەوتوون بەم تیشکانە بە بەراورد بە ڕێژەی ئاسایی. بە هەمان شێوە، توێژینەوەکان لە درم ناسی و گۆڤاری درم ناسی ئەمریکیدا پەیوەندیەکی ڕاستەوانەی ئاماریان لەنێوان بوارە کارۆموگناتیسیەکان و شێرپەنجەی مەمک، شێرپەنجەی مێشک، هەروەها نەخۆشی زەهایمەردا دۆزیەوە.

ئایا هەموو ئەو لێکەوتانە دەکرێت بەسادەیی ڕووبدەن کاتێک نزیکی ئامێرێکی کارەبایت؟ سەرنجی ئەم تاقیکردنەوەیە بدە لە پەرتووکی health and light ساڵی ١٩٧٦ی 'جۆن ئۆت'دا باسکراوە: دوو گروپی مشک لەهەمان دووری دانران لە تەلەفیزیۆنێکەوە: گروپێکیان جیاکرانەوە لە تەلەفیزیۆنەکەوە، لەڕێگەی قەڵغانێکی قورقوشمەوە (دژە فیشەک)، و گروپەکەی تریش جیاکرانەوە لە تەلەفیزیۆنەکەوە لەڕێگەی کاغەزێکی ڕەشەوە، ئەو گروپەی کە بە کاغەزە ڕەشەکە جیا کرابوونەوە، لە ڕادەبەدەر چالاک، دڕندە، کێوی بوون، لەکاتێکدا ئەو گروپەی بە قەڵغانە قورقوشمەکە جیاکرابوونەوە بە ئاسایی و سرووشتی مانەوە. کاتێک توێکاری بۆ گروپە جیاکراوەکە بە کاغەز کرا، نائاسایی مێشکیانی نیشاندا. لەگەڵ ئەم جۆرە لێکۆڵینەوانەدا، مرۆڤ سەرسام دەبێت کە چی بەسەر ئەو کەسانەدا دێت کە کاتێکی زۆر لەبەردەم

تەلەفیزیۆن و شاشەی کۆمپیوتەردا بەسەردەبەن، بەتایبەتی ئەو منداڵانەی کە هێشتا مێشکیان لە گەشە دایە و زیاتر هەستیارن بەرامبەر ئەو جۆرە زیانانە. ئایا هەڵسوکەوتی منداڵەکانمان کاریگەری لەسەر درووست دەبێت لەرێگەی نەک تەنها تەلەفیزیۆنەوە بەڵکو لەرێگەی زیانی تیشکەکانیشەوە، کەتا ئێستا نەمان پێواون؟ کەمتر لە سەدەیەک پێش ئێستا، ئێمە هەرگیز دانەدەنیشتین لەبەردەم شاشەی ئەلکترۆنیدا: بەڵام ئێمە ئێستا بە بەردەوامی بەکاریان دێنین، هەم بۆ یاری هەم بۆ کار. بەشترین سیاسەت بۆ ئەو کەسانەی کە گرنگی بە تەندرووستی دەدەن، بەتایبەتی شێرپەنجە، ئەوەیە کە بەرکەوتن بە تیشکە کارۆموگناتیسیەکان کەم بکەنەوە. لەبیرت بێت، کە تیشکە کارۆموگناتیسیەکان لەدەوری ئامێرە ئەلکترۆنیەکان، عەمودی کارەبایی، کارەباگۆڕ (محاویله) درووست دەبن: کە دەکرێت لەهەموو شوێنێکدا بوونیان هەبێت، لەوانە ماڵەکەت، ئۆفیس، قوتابخانەکان. بوارە کارۆموگناتیسیەکان کەمتر مەترسیدار دەبن لەگەڵ زیادبوونی دووری سەرچاوەکە، هەربۆیە مەودایەکی سەلامەت هەڵبژێرە لەنێوان جەستەت و بوارە کارۆموگناتیسیەکان بۆ پاراستنت. بڕی چەندێک بەرکەوتن ڕێژەکەی زۆرە؟ زانایان هێزی ئەم بوارانەیان پێواوە بە میلیگۆس (mG): شارەزایان لەتەواوی جیهاندا پێشنیاریان کردووە کە بەرکەوتنی درێژخایەنی تاک کەم بکرێتەوە بۆ ئاستی ٢ mG ، لەگەڵ بەرکەوتنی لوتکە بەرێکەوت بۆ نزیکەیی ١٠ m . بەداخەوە، ئێمە زۆرینەی جار تووشی بەرکەوتنێکی زۆر زیاتر دەبین. قژ وشک کەرەوە کە بوارێکی زۆر بەهێز لە تەنیشت سەرت درووست دەکات، کە دەکرێت ٢٠.٠٠٠ mG بێت. مەکینەی کارەبایی ڕیش تاشین (بەڵام ئەوانە نا کە بە پاتری کاردەکەن)، دەتوانێت ١٦٠٠ mG بەرهەم بهێنێت، کە تەنها چەند ئینجێک لە ڕژێنی پینیاڵتەوە دوورە، کە هۆرمۆنی میلاتۆنینی دژە شێرپەنجەیی بەرهەم دەهێنێت. توێژینەوەیەک کە لە سەنتەری لێکۆڵینەوەی پەیمانگای یادەوەری پاتێل لە شاری سیاتڵ ئەنجام دراوە، دەرکەوتووە کە ئەو پیاوانەی مەکینەی ڕیش تاشینی کارەباییان بەکارهێناوە دوو هێندە زیاتر مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی خوێن لەسەرە بە بەراورد بەو پیاوانەی کە مەکینەی ڕیش تاشینی کارەبایی بەکارناهێنن. پەیوەندی ڕاستەوانەی نێوان بوارە کارۆموگناسیەکان و شێرپەنجە بەشێوەیەکی ئەرێنیانە وەک زەنگێکی ئاگادارکردنەوە وایە: پێویستە ئاگاداربین!

قاپ شۆرێک یاخود جل شۆرێک ۳۰ بۆ ٥٠ mG بەرهەم دەهێنێت لە دووری یەک پێ، هەربۆیە دڵنیابە کە دوو پێ لێی دوور بکەویتەوە کاتێک کە کار دەکات. فرنی مایکرۆوەیڤ دەتوانێت ۸۰ mG بەرهەم بهێنێت لە دووری یەک پێ، بەڵام ئەو ڕێژەیە بەخێرایی دادەبەزێت بۆ ۳ _ ۸ mG تەنها لە دووری ۳۹ ئینج. گڵۆپێکی شیری دەگاتە زیاتر لە ٤٠٠٠ mG لە دووری ئینجێک، بەڵام کاتێک دووریەکە دەبێت بە ۳۹ ئینج ڕێژەکە دەبێت بە ۰.۱ بۆ ۳ mG. هێڵێکی گواستنەوەی ڤۆڵتیی بەرز (transformers) دەتوانێت بگاتە ۲۰۰ mG لە لێواری ڕێگاکەدا: هێڵی دابەشکردنی ڕێکخراو دەتوانرێت بە ۸۰ mG بپێورێت ڕێک لەژێر هێڵەکەدا. کاتێکماڵێک دەکڕیت یاخود ئەپارتمانێک هەڵدەبژێریت، دانەیەک هەڵمەبژێرە کە ڕاستەوخۆ هاوسنور بێت لەگەڵ هێڵی دابەشکردنی کارەبا، یاخود هێڵی دابەشکردنی ڤۆڵتی بەرز. پێویستە ئاگاداری بەکارهێنانی ئامێرە کارەباییەکان بین. هەرکاتێک بۆتکرا، ئەو ئامێرانە بەکاربهێنە کە دووبارە بارگاوی دەکرێنەوە (شەحن دەکرێن)، لەبری ئەو ئامێرانەی کە ڕاستەوخۆ بە کارەبا کاردەکەن. یەکسەر لە تەنیشتی ئامێرە کارەباییەکاندا مەوەستە، کاتێک ئیشی پێکرا، بەتایبەتی بۆماوەیەکی دوور و درێژ. هەروەها ئەم پێشنیارانەی دیکەش پەیڕەو بکە:

_ کاتێک ئیشت لە چێشتخانەکە تەواو بوو، یاخود ویستت ژوورەکە بەجێ بهێڵیت، ئەوکات قاپشۆرەکە کار پێ بکە.

_ دووربکەوەرەوە لە بەکارهێنانی بەتانی کارەبایی، یاخود تەنها بۆ گەرم کردنی جێگاکە بەکاری بهێنە پێش ئەوەی بچیتە ناوی.

_ مۆبایل و ئامێرەکانی پەیوەندی و کاتژمێرە ئەلکترۆنیەکان دووربخەرەوە لە سەرت، کاتێک کە دەخەویت.

_ دووریت زیاد بکە لە تەلەفیزیۆنەکەوە (بەلایەنی کەمەوە ٦ پێ دوور بێت)، مۆنیتەری کۆمپیوتەر و ئامێرە کارەباییەکان، بەتایبەتی ئەوانەی کە ڕاستەوخۆ لە جەستەوە نزیکن، وەک قژ وشک کەرەوە و مەکینەی کارەبایی ڕیش تاشین.

_ خۆت بەدوور بگرە لە بەکارهێنانی مۆبایل و ئامێرەکانی پەیوەندی کردن، ئەگەر هەر پێویستە بەکاریان بهێنیت ئەوا ژمارەی پەیوەندیەکانت و کاتی پەیوەندیەکانت سنوردار بکە، هەتا دەتوانیت.

_ دوور بکەوەرەوە لە چاوتێبڕین، یاخود سەیرکردنی ناو مایکرۆ وەیڤەکەت کاتێک خواردن گەرم دەکەیتەوە، تەنانەت وا باشترە هەر مایکرۆ وەیڤ بەکارنەهێنیت_ بۆ پاراستنی بەها خۆراکیەکانی خواردنەکە و ژەهراوی نەبوونی_ بەڵام بەلایەنی کەمەوە دووریت بپارێزە کاتێک کە بەکاری دەهێنیت.

_ ئاگاداری ئەو کاتژمێرە دەستیانەبە کە بە بارگاوی کردنەوە کاردەکەن، شاراوەیە بەڵام بەرکەوتنێکی بەردەوامە بە تیشکە کارۆموگناتیسیەکان.

_ تەلەفیزیۆنەکەت و کۆمپیوتەرەکەت بگۆڕە بە شاشە فلاتەکان، بۆ ڕزگار بوون لە تیشکە کارۆموگناتیسیەکان کە لەڕێگەی تیوبەکانی تیشکی کاثۆدەوە دەنێردرێت، لە تەلەفیزیۆن و کۆمپیوتەرە ئاسایی و مۆدێل کۆنەکاندا.

بێگومان، هەندێک کەس زیاتر هەستیارن بە تیشکە کارۆ موگناتیسیەکان، بە بەراورد بە ئەوانی دیکە (زیندە کیمیایی تاک لەکاردا). بۆ نموونە، ئەو کەسانەی کە لەژێر سترێسدان وا پێدەچێت زیاتر زیانیان بەرکەوتبێت لەلایەن بوارە کارۆموگناتیسیەکانەوە. بەگشتی، هەرچیت لە توانادایە بیکە بۆ کەمکردنەوەی بەرکەوتنت بە بوارە کارۆموگناتیسیەکان___ بەم زانیاریە سادانە دەست پێ بکە، بە بوونی ئەم بوارانە، بە زانینی شوێنەکانیان و هەروەها بۆچی دەبێت دوور بخرێنەوە.

مایکرۆ وەیڤ زیانێکی ئێجگار گەورە

مۆبایل جۆرێکی تایبەت لە تیشک بەرهەم دەهێنێت کە پێی دەوترێت مایکرۆ وەیڤ. ملیۆنان کەس لەئێمە خۆمان دەخەینەبەر لێشاوێکی تیشکی مایکرۆ وەیڤ هەر کاتێک کە مۆبایلەکانمان بەکاردێنین بۆ ماوەی هەر چەندێک قسەکردنەکەمان بەردەوام بێت، مایکرۆ وەیڤی مۆبایل لە توانای دایە زیان بە DNA ی خانەکان بگەیەنێت، بەم شێوەش ڕێگە بۆ شێرپەنجە و نەخۆشیەکانی دیکە خۆش دەکات. ئەم زیانە تەنانەت دەکرێت بگوازرێتەوە بۆ نەوەکانی دیکە. توێژینەوەکە بە ڕوونی ئەوەی نیشان داوە کە مایکرۆ وەیڤەکان کە لەلایەن مۆبایلەکانمانەوە بەرهەم دەهێنرێن، فرمان و کیمیای خانەکان دەگۆڕێت. توێژینەوەیەکی سویدی کەلە ساڵی ۲۰۰۱ لەلایەن پرۆفیسۆر "لینارت هاردیل" و "کیگیل هانسن" بۆیان دەرکەوت کە ئەو کەسانەی مۆبایلیان بەکارهێناوە بۆماوەی دە ساڵ، بەرێژەی لە ۲% زیاتر مەترسی تووشبوونیان بە

شێرپەنجەی مێشک لەسەر بوو بە بەراورد بە ئەوانەی کە مۆبایلیان بەکارنەدەهێنا. فریکوێنسەکانی مۆبایل دەتوانێت ببێتەهۆی کەم بوونەوەی بەرچاوی هەندێک لە پرۆتینەکانی خانەی مێشک، هەروەها بەشێوەیەکی هەمیشەیی زیان بە خانەکانی مێشک دەگەیەنێت: شەبەکە وەرگری مۆبایلەکە ڕاستەوخۆ لەلای مێشکتەوەیە (Antenna).

خانەکانی ماست (mast cells) (خانەکان تێوەگلاون لەگەڵ وەلامە هەڵئاوساوەکان، وەک ئەوانەی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە) ئەوە دەرکەوتبوو کە بەشێوەیەکی نائاسایی زیانی بەرکەوتبوو، بەهۆی بەرکەوتن بە فریکیۆنسیەکانی مۆبایلەوە، تەنها ڕۆژانە ١٠ خولەک بەرکەوتن بەم فریکیۆنسیانە بۆماوەی حەوت ڕۆژ. زۆرینەی خەڵک مۆبایلەکانیان زۆر زیاتر لەو ماوەیەش بەکاردێنن! بۆ خراپترکردنی بابەتەکە، مۆبایلە دیجیتاڵەکان زنجیرەیەک لە ترپەکان دەنێرن، مایکرۆ وەیڤ ترپەکان (Pulsed Microwaves) بەوە ناسراون کە بەشێوەیەکی بایۆلۆجی چالاکترن بە بەراورد بە تیشکی شەپۆلی بەردەوام (تەلەفۆنە نۆرماڵەکانی ماڵەوە) کە لەو تاقیکردنەوەی سەرەوەدا بەکارهێنراوە. مۆبایلەکان هەروەها دەتوانن دەستوەر بدەنە بەرهەم هێنانی میلاتۆنین، بەم شێوەش دەست وەردەدەنە شێوازی خەوتن، هەروەها ئەگەری شێرپەنجە زیاد دەکات. لەو کاتەوەی کە توێژینەوەکەم ئەنجام دراوە لەسەر کاریگەریە درێژخایەنەکانی بەرکەوتنی مایکرۆ وەیڤ لە ئاستی نزمدا، باشترین هەنگاو کە بیگرینەبەر ئەوەیە کە دووربکەوینەوە لە بەکارهێنانی مۆبایل. تەنها کاتێک بەکاری بهێنین کە زۆر پێویست بوو، هیچ نەبێت بەلایەنی کەمەوە ژمارە و ماوەی پەیوەندیەکانت سنوردار بکە.

هەڕەشەی تیشکی ئایۆنی

تیشکە ئایۆنەکان، وەک پێشتر ئاماژەم پێدا، جۆرێکن لە تیشکە ترسناکەکان، کە تا ڕادەیەکی زۆر ناسراون. ئەم جۆرە تیشکە، کە پێکهاتووە لە تیشکی گاما، هەروەها تیشکی X، بەوە ناسراون کە لە کاریگەری زیان بەخشی لەسەر شانەکانی مرۆڤ هەیە. ئێمە بەم جۆرە تیشکە دەڵێین "ئایۆنی" چونکە دەبێتەهۆی پێکهاتنی توخمە چالاکە کیمیاییەکان، یان گەردیلەکان کەپتی دەوترێت ئایۆنەکان، کە ئەمەش بارگەی کارەبایی لە ئەتۆم و گەردیلەکانی ناو خانەکانماندا دەگۆڕێت. تیشکی ئایۆنی دەبێتەهۆی زیان

گەیاندن بە DNA، خانەکان، شانەکان، هەروەها دەبێتەهۆی شێرپەنجەش. لەبەر ئەم هۆکارانە، هیچ ئاستێکی بەرکەوتن بە تیشک بە سەلامەت دانانرێت. توێژینەوە لەسەر تیشکی ئایۆنی چەندین کێشەی ئاشکرا کردووە، هەم لەسەرچاوە سرووشتیەکانەوە هەمیش لە دەستکردی مرۆڤەوە. لەساڵی ١٩٨٣دا دانیشتوانی شاری مۆنتکلەیر لە نیوجێرسی، دەستیان کرد بە گازەندەکردن لەدەست سەرئێشە و هەستیاریەکان. ماڵەکانیان لەسەر زبڵدان درووست کرا بوو، لەکارگەیەکی ڕادیۆمی ئەمریکی کە لە سیەکانی سەدەی ڕابردوودا داخرا بوو. ماڵەکانیان پیس بووبوو بە ئاستێکی بەرزی تیشکی مەترسیدار، کە پێدەچوو پەیوەندی بە کێشە تەندرووستیەکانی ڕاپۆرتەکەوە هەبێت. بەهەمان شێوە، لە شاری کیریلا، لە هندستان کە بەدەست بەرزترین ئاستی تیشکی ژینگەی سرووشتیەوە لەجیهاندا دەناڵێنن. بەهۆی ئەمەشەوە لەنێوان دانیشتواندا ڕێژەی زۆر لەنەخۆشی "داون" هەروەها گرفتە ئەقڵیەکان بەربڵاوە. زیانی تیشکی هەروەها لە قوربانیانی هیرۆشیما و ناکازاکی وڵاتی ژاپۆن دا دیارە، هەروەها لە تۆمارە تەندرووستیەکانی کارمەندانی پێشووی دامەزراوە ئەتۆمیەکانی دەوڵەتدا دەردەکەوێت.

ئێمە هیچ کۆنترۆڵمان نیە بەسەر نزیکەی نیوەی ئەو تیشکە ئایۆنیانەی کە لە ژیانماندا بەریان دەکەوین، چونکە لە سەرچاوە سرووشتیەکانەوە دێن، وەک توخمە تیشکدەرەکان لەناو خاکەکەمان، ئاوەکانمان و هەروەها بەرگە هەواکەمان. بگەڕێ بۆ ئاستی تیشکەکان لەو خاک و ئاوەی کە تێیدا دەژیت. ئەگەر ئاستی تیشکی دەوروبەرت بەرز بوو بەشێوەیەکی تایبەتی، وا باشترە بیر لە شوێنێکی دیکە بکەیتەوە بۆ ژیان. بەلایەنی کەمەوە دوور بکەوەرەوە لە خواردنی ئاوی پیس بوو، هەروەها هەوا گۆڕکێ بەکاربهێنە بۆ لابردنی گازە تیشک دەرەکان کە لەژێر زەمینەکەتەوە دێن.

ئێمە کۆنترۆڵمان بەسەر شێوەکەی تری تیشکە ئایۆنیەکاندا هەیە، کە بەری دەکەوین___ کەلە دەستکردی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرن، بەشێوەیەکی سەرەکی وەک تیشکی Xی پزیشکی، مەمۆگرافی (پشکنینی مەمک)، هەموو ڕێکارە تیشکیەکانی دیکە دەتوانن جەستە تووشی زیانی جەستەیی گەورە بکەن. بە لەپێش چاوگرتنی ئەوەی کە بەشی هەرە زۆری تیشکەکانی ئێسک لەڕووی پزیشکیەوە پێویستت نین، دەبێت وەک مەترسیەکی تەندرووستی لەبەر چاویان بگرین و هەروەها بەوردی نرخەکانیان

Never Be sick again

هەڵبسەنگێنین (مەترسیەکان دژی سودەکان). ئەنجامدانی تیشکی X یان نا هەڵبژاردەی خۆتە نەک پزیشکەکەت. دەبێت بڕیارەکە لەلایەن تۆوە بێت. تێبینی کراوە، ئەم بڕیارە نابێت بە کەم سەیر بکرێت، چونکە تیشکی ئایۆنی لە تیشکی X دا و لە تیشکە چارەسەرەکانی دیکەدا دەتوانن ببنەهۆی شێرپەنجە، کەموکوڕی بۆماوەیی، بریندارببوونی شانەکان.

لەکۆمەڵگای پزیشکی و زانستی دا ناڕەزاییەکی زۆر هەیە لەسەر کاریگەریە تەندرووستیەکانی بەرکەوتن بە تیشکە ئایۆنیە ئاست نزمەکان، لە پرۆسەی دەستنیشان کردنی نەخۆشیەکاندا. زۆرێک وایان دانابوو کە بەرکەوتن بە ئاستی نزم مەترسی لەسەر تەندرووستی درووست ناکات، بەڵام توێژینەوەکانی ئەم دواییانە گومانی درووست کردووە. لێکۆڵینەوەیەک لە تۆماری تەندرووستی لەسەر ٣٥٠٠٠ کرێکار لە کارخانەیەکی بۆمبی حوکمی لە ویلایەتی واشنتۆن ئەنجامدرا، بۆیان دەرکەوت کە تەنانەت بڕێکی کەمیش لە تیشکە ئایۆنیەکان ٤ بۆ ٨ جار زیاتر دەبنەهۆی شێرپەنجە بە بەراورد بە بیر و بۆچوونەکانی پێشتر. ئەم توێژینەوە، سندوقی تەندرووستی گشتی three mile island پارەی بۆ تەرخانکردووە، لەلایەن دکتۆر "ئالیس ستیوارد" ئەنجامدراوە، بەو ئەنجامە گەیشتوون، کە بەرکەوتن بە بڕێکی کەم لە تیشک بۆماوەیەکی دوور و درێژ (وەک ئەوەی ئەمڕۆ ئێمە بەردەکەوین بەو تیشکانە لەڕێگەی تیشکی باوی X پزیشکی) لەوانەیە مەترسیەکی زیاتری شێرپەنجەی هەڵگرتبێت، بە بەراورد بە بەرکەوتن بەهەمان بڕی تیشک بە یەک جار. "ئێدوارد ڕادفۆرد" سەرۆکی پێشووی لیژنەی ئەکادیمیای نەتەوەیی بۆ زانستەکان لەسەر تیشکە ئایۆنیەکان، دەڵێت؛ مەترسی شێرپەنجەی تیشکە ئاست نزمەکان لەوانەیە ١٠ جار خراپتر بێت بە بەراورد بەوەی کە بەگشتی پەسەند کراوە. لەوانەیە ئەو بڕە زۆرەی تیشک خانە زیان لێکەوتووەکان بکوژێت، بەم شێوەیەش ڕێگری لە درووست بوونیان دەکاتەوە، لەکاتێکدا کە بەرکەوتنی لاواز زیان بە DNA خانەیی دەگەیەنێت، بەڵام هێشتا ڕێگە بە خانە زیان لێکەوتووەکان دەدات دووبارە خۆیان درووست بکەنەوە: بەم شێوەیە، خانەکان دەتوانن گۆڕانکاریە شێرپەنجەییەکان بەرهەم بهێنن و پەرەی پێ بدەن. ئەم دەرئەنجامە پێچەوانەی ئەوەیە پزیشک و پزیشکەکانی ددان فێریان کردووین: کۆمەڵگەی پزیشکی هەمیشە جەختی لەسەر ئەوە کردۆتەوە کە تیشکی X سەلامەتە،

چونکە بڕە بچوکەکان کات دەدەن بە جەستە بۆ چاک کردنەوەی خۆی و لەبەرئەوەش کەمتر زیان بەخشن. بەڵام لەجیاتی چاککردنەوە، خانەکانی جەستە وا دەردەکەون کە تووشی زیان بوون، پاشان ئەو زیانانە دووبارە دەکەنەوە، ئەمەش وا دەکات کێشەکە تەشەنە بکات. ئەنجامی کۆتایی، تا ئەتوانیت لە تیشک دوور بکەوەرەوە. لەبەرئەوەی هەندێک تیشک لەجیهانی سرووشتیدا بوونی هەیە، دەبێت تیشک بخەینە سەر کەمکردنەوەی بەرکەوتنمان بەو تیشکانەی کە خۆمان درووستی دەکەین، بەتایبەت تیشکی X ی پزیشکی.

بەرزکردنەوەی ئاستی ڕێگاچارەی جەستەیت

ئەم بەشە بە بەراورد کردنی جەستەت و ئۆتۆمبێلەکەت دەستی پێکرد. ئۆتۆمبێلەکەت خزمەتگوزاری باشتر پێشکەش دەکات و زیاتر بەردەوام دەبێت ئەگەر تۆ باش ئاگات لێ بێت. تەنانەت ئۆتۆمبێلێکی کۆن و شکاویش دەتوانرێت چاک بکرێتەوە و کاری باش بکات ئەگەر گرنگی پێ بدرێت، هەمان شتیش ڕاستە بۆ جەستەت بۆ ڕۆیشتن بەرەو ئاراستەیەکی ڕاست لەسەر ڕێگاچارەی جەستەیی، جەستەت بپارێزە، لەڕێگەی؛ بەها خۆراکیە باشەکان، وەرزش کردن، خەوتن، هەناسەدانی گونجاو و تیشکی خۆری سرووشتی، هەروەها خۆت بپارێزە لە زیانی جەستەیی، لەوانە دەنگی بەرز و ژاوەژاو، سوتان بە خۆر، تیشک. تەنانەت ڕێکخستنێکی بچوکیش لە ڕێگاچارەی جەستەیدا دەتوانێت جیاوازیەکی گەورە درووست بکات. وەک هەمیشە، هەڵبژاردن لەدەستی خۆتە.

٩

ڕێگاچارەی بۆماوەیی (جینەتیکی)

بۆماوەیی چەکەکە پڕ دەکات، بەڵام ژینگە دەیتەقێنێت.

دکتۆر پامێلا پێگ

Fight fat after forty

یەکێک لە دەست کاریکراوترین بڕگەکان لە گفتوگۆکانی سەبارەت بە تەندرووستی وشەی "بۆماوەی"یە. بەنزیکەیی هەفتانە لە هەواڵەکاندا، دۆزینەوە بۆماوەییەکان ڕیکلامی بۆ دەکرێت، بنەڕەتیە بۆماوەییەکان دەیان هەزار کێشە بڵاودەکەنەوە، هەر لە شێرپەنجەوە تاوەکو بازاڕکردنی زۆر. زانایان بەزۆری باسی جینێک دەکەن کە پەیوەستە بە نەخۆشیەکی دیاریکراوەوە (ناڕاستەوخۆ ببێتەهۆی نەخۆشی)، بەڵام وردەکاریەکان دەشێوێنرێن و بەهەڵە لێکدانەوەیان بۆ دەکرێت. زۆرێک سەریان لێشێواوە سەبارەت بەوەی جینەکان چین و چۆن کار دەکەن. ئێمە لە کۆتایدا بە هەڵەدا براوین، سەبارەت بەوەی کە باوەڕ بکەین جینەکان ڕاستەوخۆ کۆنترۆڵی تەندرووستی دەکەن، کە ئەوەش ڕاست نیە، چونکە ئەو ژینگەیەی ئێمە دروستی دەکەین بۆ خانەکانمان، کۆنترۆڵی بەرجەستە بوونی جینەکانمان دەکات.

لەکاتێکدا کە نەخۆشیە بۆماوەییە ڕاستەقینەکان بوونیان هەیە، بەڵام جینەکان تەنها کاریگەری لەسەر کەمتر لە ٥% ی دانیشتوان درووست دەکەن. بۆماوەیی دەوەستێتە سەر ژینگە، و هەروەها تۆش کۆنترۆڵی ژینگەکەت دەکەیت. تۆ کۆنترۆڵت هەیە بەسەر ڕێژەی چوونە ناو تەمەنتەوە، هەروەها ئەو نەخۆشیانەی کە تووشی دەبیت یاخود نا. جینە ڕاستەکان ئیش پێ بکە و جینە هەڵەکان بکوژێنەوە. لەشساغی و تەندرووستی پەیوەندی بە جینەکانەوە نیە: بەڵکو پەیوەندی بە خانەکانەوە هەیە. دووبارە، ئێمە بەرپرسیارین. شەش ڕێگاچارەکە بەکار بهێنە بۆ باشترکردنی تەندرووستی خانەکانت، و بەو شێوەیەش کۆنترۆڵی بەرجەستە کردنی جینەکانت دەکەیت.

ئایا لاوازترین لینک شکست دەهێنێت؟

چـی دەربـارەی ئامادەکاریەکـانی بۆمـاوەیی (genetic predisposition) بـۆ نەخۆشـی کە زۆر دەربـارەی دەبیسـتیت؟ ئەی چـی دەربـارەی کێشـە تەندروسـتیە خێزانیەکان (نەخۆشیە بۆماوەییە گوێزراوەکان).

بیـر لە ئامادەکـاریەکی جینەتیکـی بـکەرەوە (ئەگەری تووشـبوونی بۆمـاوەیی) بـۆ نەخۆشـی وەک لینکێکـی لاواز لە زنجیـرەکەدا، لینکێکـی لاواز لەگەڵ توانـای شـکاندن، بەڵام تەنها لە حاڵەتی فشـاری لە ڕادەبەدەردا، لە ژینگەیەکی درووسـتدا لینکە لاوازەکە بەشێوەیەکی باش کاردەکات. ئەگەر زنجیرەکە تێکشکا (ئەگەر نەخۆشی ڕوویدا)، ئەوە ڕاست نیە کە بڵێین لینکە لاوازەکە (جینە خراپەکە) تاکە هۆکاری کێشـەکەیە. سترێسـی بـایۆلۆجی زۆر کێشــەکەیە، و ئـێمەش دەتـوانین ئەم سترێســە کـۆنترۆڵ بکەیـن. بە بەرزکـردنەوەی فرمـانی خانەکـان، ئامادەباشـی بۆمـاوەیی (نەخـۆش کەوتـن بەهـۆی بۆماوەییەوە)، دەکرێت وەک کێشەیەکی شاراوە بمێنێتەوە، نەک ئەوەی ببێتە کێشەیەکی ڕاستەقینە، تەنانەت ئەگەر نەخۆشیەکی خێزانیش بێت.

بەداخەوە، زۆریـنەی جـار، خەڵکـی خۆیـان دەدەن بەدەسـتەوە بـۆ نەخۆشـیە بۆماوەییەکان، بەلایەنی کەمەوە لە مێشکی خۆیاندا، خۆیان ئاسـودە دەکەن دەربارەی بەرپرسـیاریەتی کارەکانیـان. لەوانەیە کەسـێکی تـووش بـوو بە کێشـەیەکی بۆمـاوەیی، بەبێ خەمـانەوە بڵێت؛ "هـیچ شـتێک نیە کەمـن بتـوانم بیکەم، کێشـەی قەڵەوی هەر لە خێزانەکەمانـدا بـوونی هەیە". (لەکاتێکـدا خۆیـان دادەنیشـن هەمبەرگـر و پەتـاتەی سـورەکراو، هەروەهـا خـواردنەوەی ناتەندرووسـتی large shake هەڵدەلوشـن). بیرکردنەوە لەوەی کە جینەکان و میکرۆبەکان فاکتەری سەرەکین لە دیاریکردنی باری تەندرووستیمان، شتێکی زۆر کۆن و بێمانایە. جین و میکرۆبەکان شـایەنی ئەوەن کە لێکۆڵینەوەیـان دەربـارە بکرێت، بەڵام بەگشـتی هۆکـاری ئەو نەخۆشـیانە نـین کە ئـێمە پێمان وایە بەهۆی ئەوانەوە ڕوودەدەن. با بەو جۆرە بیر لە جینەکان بکەینەوە کە چین و چـۆن کـاردەکەن، و هەمـوومـان دەتـوانین چـی بکەیـن بـۆ گەڕانـدنەوەی توانـای لەشساغی بۆ ناو دەستەکانی خۆمـان، بەبێ گوێدانە ئەو جینانەی کە بە میرات بۆمـان ماونەتەوە.

سرووشت و پەروەردەکردنی

جینەکان نەخشەن، یاخود "پلانەکانن" بۆ ژیان: ئەوان ڕێ نیشان دەرەکانن کە بە جەستەمان دەڵێن چۆن لەخانەیەکەوە گەشە بکات، تاوەکو درووست بوونی تەواوی مرۆڤێک. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، تەنها نزیکەی چارەکێک لە جینەکانمان (کراونەتەوە بۆ کاردکردن__ turn on) بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی، بۆ نموونە، ئەگەر بێت و چاوەکانمان شین بن یاخود قژمان لول بێت. بیهێنە پێش چاوت کە جینەکانی دیکە وەک کۆمەڵێک ڕێنمایی کۆت کراون، کە زۆر لە بەرنامەکانی کۆمپیوتەر دەچن، کە بەشێوەیەکی کاتی هیچ ناکەن و ناچالاکن، تا ئەو کاتەی تۆ چالاکیان دەکەیت.

زۆربەی جینەکان پێویستی بە جۆرێک لە هاندەر هەیە (لەڕووی ژینگەیی یاخود دەروونییەوە)، بۆئەوەی وایان لێبکەیت بەرجەستە ببن. تەنها لەبەر هەبوونی تایبەتمەندیەکی دیاریکراو (ڕوخسارە بابەت)، "باش" یاخود "خراپ" لە خێزاندا، مانای ئەوە نیە کەهەموو ئەندامی خێزانەکە هەڵگری ئەو تایبەتمەندیەیە، تایبەتمەندیەکەی تێدا بەرجەستە ببێت مادەم هەڵگریەتی. ئێمە زۆرینەی جار زۆر هەست بە نیگەرانی دەکەین دەربارەی ئەو جینانەی کە بە میرات بۆمان دەمێننەوە. گرنگترین شت ئەو ژینگەیەیە کە بۆ خانەکانتی درووست دەکەیت، لەسەر بنەمای ئەوەی کە چی دەخۆیت و چۆن دەژیت. ناتوانیت کۆنترۆڵی ئەو بۆماوەیە بکەیت کە بە میرات بۆت ماوەتەوە: بەڵکو دەتوانیت کۆنترۆڵی ئەو ژینگەیە بکەیت کە بۆ خانەکانتی درووست دەکەیت.

لەبری ئەوەی بیر لە جینەکان بکەیتەوە، وەک کۆمەڵێک ڕێنمایی ڕەها و نەگۆڕ، بیریان لێ بکەرەوە وەک ئەگەرێکی جۆرا و جۆر، کۆمەڵێک ڕێنمایی کە بریتیە لە "چی ئەگەر". ئەگەر بارودۆخێکی دیاریکراو هەبێت، جینەکانی کەسێک بەشێوەیەکی دیاریکراو دەرببڕدرێت، و بەرجەستە ببێت، بە ڕێگایەکی دیاریکراو: ئەگەر بارودۆخێکی تر ئامادە بێت، ئەوا هەمان ئەو جینانە بەشێوەیەکی جیاوازتر بەرجەستە دەبن. زیندە کیمیاناس "ڕۆجەرس ویلیامس" دووپاتی کردۆتەوە کە جینەکان بەتەنها بەتەواوەتی داوێکی کیمیایی بێ سودن. جینەکان بەتەواوی نەخۆشی و تەندرووستیمان دیاری ناکەن.

ئەگەر جینەکان، لە شێوەی DNAی خانەیدا، کۆنترۆڵی سەرەتایی خانەکە بوو بێت، ئەگەر مێشکی خانەیەک بووبن، کەواتە بەپێی ئەم قسەیە بێت، ئەوا خانەکە بەبێ

جینەکان دەمرن، بەڵام ئەمە روونادات. زاناکان بەشێوەیەکی باو پرۆسەیەک ئەنجام دەدەن بەناوی لابردنی ناوک (denucleation)، پرۆسەکە بەهۆیەوە ناوک و DNAی خانەکە لادەبردرێت. دوای ئەم پرۆسەیە، خانەکان بۆماوەی چەندین مانگ بەردەوامن لە جێبەجێ کردنی کارە ئاساییەکانی خۆیان. سەرنجی ئەوە بدە کە چۆن گۆڕانکاری لە خۆراک و شێوازی ژیان و ژینگەدا لەماوەی سەد ساڵی رابردوودا هاوکار بووە لەگەڵ زیادبوونی زۆری رێژەی نەخۆشیە درێژخایەنەکان. بۆ نموونە، لە ساڵی ١٩٠٠ تەنها لە ٣%ی دانیشتوانی ئەمریکا تووشی نەخۆشی شێرپەنجە دەبوون: ئێستا نزیکەی لە ٥٠%ی پیاوان و ٤٠%ی ژنان لەماوەی ژیانیاندا تووشی شێرپەنجە دەبن. ژینگەکەمان بە رادەیەک لەرووی رادیکاڵانەوە گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە کە لۆمەکردنی جینە بۆماوەییەکان بۆ بەرزبوونەوەی نەخۆشیەکان شتێکی نالۆجیکیە. سەرنج بدە کە چۆن فاکتەرە ژینگەییەکان دەتوانن تووشی نەخۆشیە بۆماوەییەکانمان بکەن (بەرجەستە ببن) . بۆ نموونە، پلەی گەرمی ژینگەیی، کاردەکاتە سەر بەرجەستە کردنی ئەو جینانەی کە بەرپرسن لە رەنگ کردنی کەروێشکی هیمالایا. ئەم کەروێشکانە، لەگەڵ کەش و هەوای ساردا راهاتوون، بەزۆری گوێیان، پەلەکانیان، لوتیان، کلکیان رەشە، بەڵام کاتێک لە کەش و هەوای گەرمدا بەخێو دەکرێن، بەهیچ شێوەیەک ئەو نیشانە رەشانە هەڵناگرن. هەمان کەروێشک، هەمان جین، بەڵام لە ژینگەیەکی جیاوازدا دەربڕین و بەرجەستە کردنی جیاوازی جینیان هەیە.

بە هەمان شێوە، ئەو رووەکانەی کە توانای بۆماوەییان هەیە بۆ گوڵ کردن و میوە کردن، تەنها کاتێک گوڵ و میوە دەگرن کە کۆمەڵێکی دیاریکراو لە پێداویستی وەک (پلەی گەرمی، تیشکی خۆر، شێ) ژینگەیی جینە پێویستەکان ئیش پێ بکەن. "جینەکانی نەخۆشیش" بەهەمان شێوە کاردەکەن. کاتێک خەڵکی لەبەشێکی جیهان دەڕۆن بۆ شوێنێکی دیکە، بەرنامەی خۆراکی و شێوازی ژیان لە ژینگەیەکی نوێدا دەگرنەبەر، هەروەها تووشی ئەو نەخۆشیە باوانە دەبن کە لەو ژینگە نوێیەدا هەیە. بۆ نموونە، ئەو کەسانەی لەو وڵاتانەدا دەژین کە رێژەیەکی کەمی نەخۆشی دڵ و شێرپەنجەیان هەیە وەک ژاپۆن، تووشی هەمان ئەو نەخۆشیانە دەبن وەک تەواوی دانیشتوانی دیکە ئەگەر بێن بۆ ئێرە. پرسیاری سەرنج راکێش لە گفتوگۆی بۆماوەیدا ئەوەیە کە چەند دەژیت، ماوەی تەمەنت، خۆراکی کەم کالۆری تاکە شتە کە هەمیشە ئاماژەی پێکراوە بۆ

زیـادکردنی مـاوەی ژیـان. بەرجەسـتە کردنـی جینەتیکـی دەبێتەهـۆی ئەوەی ئەمە ڕوویدات. لە مانگی ٩ی ساڵی ٢٠٠١ لە توێژینەوەی ئەکادیمیای نیشتیمانی زانستەکان ئەوەی بۆ ئاشکرا بوو کە ڕژێنی خۆراکی کالۆری بەرز (ڕژێمە خۆراکیە باوەکەی ئەمریکـا)، بۆتەهـۆی گۆڕانکـاری لەجینەکانـدا کە بەرجەسـتە کردنـی جینەکـان دژی نەخۆشی کەم دەکاتەوە، هەروەها دەبێتەهۆی ئیش پێکردنی ئەو جینانەی کە پرۆسـەی پیربوون خێراتر دەکەن.

بەڵام هەواڵە خۆشـەکە ئەوەیە کە تـوێژینەوەکە ئەوەشـی خسـتۆتەڕوو کە بە خواردنی ئاژەڵە پیرەکـان و دانانیـان لە ڕژێمە کالۆریە سنوردارکراوەکاندا، بۆمـاوەی چـوار هەفـتە، بەنـزیکەی نیـوەی ئەو جیـنە بەرجەسـتانەی کە بەشـدارن لە پرۆسـەی پیربوونـدا پـێچەوانە دەبـنەوە. گـۆڕانی ژینگەیـی نـاوەکی خـانەیی (بە کەمکـردنەوەی کالۆری) نەک تەنها یارمەتی پێچەوانە کردنەوەی جیناتی سەرهەڵدانی پیری لەگەنجاندا دەدات، بەڵکـو دەشـتوانێت پرۆسـەی پیربـوون لەکەسـانی بەتەمەنـدا نەک تەنهـا خـاو بکـاتەوە بگرە پێچەوانەشـی بکـاتەوە. زیندەوەرزان "ستیڤن ڕۆز" کە لە پەرتووکەکەیدا بەنـاوی lifeline لە سـاڵی ١٩٩٧دا ئامـاژەی پێدراوە، زۆربەی ئەو شتانەی کە لە نـاو خانەیەکـدا ڕوودەدات، لانـی کەم بەرهەمـی ئەو ژیـنگەیەیە کە لەنـاو و دەوروبەری خـانەکەدا وەک DNA. ئەم ژیـنگەیە شـتێکە کە خۆمـان درووسـتی دەکەیـن، لەڕێـگەی بەرنـامەی خـۆراکی، بەرکەوتـن بە ژەهـر، شـێوازی ژیـان، تەنـانەت لەڕێـگەی بیرکردنەوەکانمان، باوەڕەکانمان، تێڕوانینەکانمانەوە. "ڕۆز" نوسیویەتی؛ ئۆرگانیزمەکان ڕۆڵێکی چالاک دەگێڕن لە چارەنووس لەڕاستیدا، ئەو کەش و هەوا هزری و ئەقڵیەش کاریگەری لەسـەر ئەو ژینگەیە هەیە کە ئێمە بۆ خانەکانمـان و جینەکانمـان درووستی دەکەین. خانەکان پشت بە مێشک دەبەستن بۆ لێکدانەوەی ژینگەکە و بۆ بەکارهێنانی سیستمی دەمـار بۆ گواستنەوەی ئەو زانیاریـانە، هەروەهـا بە خانەکان دەڵێت کە چی بکەن. بە پشـت بەسـتن بە تێڕوانینـی تـاک بۆ ژینگە، دەتوانرێت بەشێوەیەکی بەرچاو کاریگەری لەسەر بەرجەستە کردنی جینی درووست بکرێت. بۆ نموونە، ڕێژەی مردن لەمـاوەی سـاڵی یەکەم یـان دوو سـاڵ دوای خانەنشـینی بەرز دەبێتەوە، بـۆچی؟ ئایـا مێشک هەستی بەوە کردووە کە "ژیان" کۆتایی پێهاتووە، دەبێتەهۆی بەرجەستە کردنی جینەکـان بەگـوێرەی ئەمە؟ دکتـۆر "دیپـاک چـۆپرا"، نووسـەری چەنـدین پەرتـووک و

پێشەنگ لە پزیشکی مێشک/ جەستە، زۆرینەی جار لە وانەکانیدا دەڵێت، "پیربوون هەڵەیەکە"، ئەو مەبەستی ئەوەیە ئێمە تێبینی کەسانی چواردەورمان دەکەین کە پیر دەبن، هەربۆیە باوەڕمان وایە کە ئێمەش پیر دەبین لەداهاتوودا. ئێمە بەمانای وشە جینەکانمان ئاراستە دەکەین، بۆئەوەی پیرمان بکەن. ئایا ئەمە دەکرێت یەکێک بێت لەو هۆکارانەی کە کەسانی ئاسایی تەندرووستی وەک "هوانزاکان" ماوەیەکی زۆر ژیاون؟ بە بڕوا بوون بەوەی کە ژیانێکی درێژ و تەندرووست دەژین، ئایا ئەوان جینەکانیان بە گوێرەی ئەم باوەڕە ئاراستە کردووە؟ زۆرێک لە بەڵگەکان ئەوەیان دەرخستووە کە ئەوەی ئێمە باوەڕمان پێیەتی کاریگەری هەیە لەسەر کاری خانەکانمان و دەربڕین و بەرجەستەکردنی جینەکانمان.

زیان گەیاندن بە DNA یەکەت بە ئەنقەست

خۆراک و شێوازی ژیانی مۆدێرن، دەتوانن زیان بە جینەکان بگەیەنن، جیاواز لە ئامادەباشیە بۆماوەییەکان. لەجیاتی ئەوەی ببێتەهۆی بەرجەستەکردنی کۆدی بۆماوەیی ئێستا، زیانی بۆماوەیی گۆڕانکاری لە کۆدەکاندا لەخۆ دەگرێت. گۆڕانی کۆدی بۆماوەیی ناسراو بە (mutation)، کە دەکرێت لەڕێگەی هۆکاری سرووشتی و زیانی دەستکردی مرۆڤەوە ڕوودەدات. یەکێک لە بیردۆزەکانی پیری ئەوەیە کە گۆڕانی جینی لەماوەی ژیاندا وردەوردە دەبێتەهۆی لەدەستدانی فرمان و نەرمی (جیری)، توانای جینەکان بۆ گۆڕان هەمیشە "خراپ" نیە، بەڵکو بەشێکی سەرەکیە لە گەشەسەندن و خۆگونجاندن بۆ گۆڕینی ژینگە و بارودۆخەکان. ئەو گۆڕانانەی کەلە جینەکاندا ڕوودەدەن و دەبێت گرنگیان پێ بدەین، گۆڕانەکە بەهۆی ماددە کیمیاییەکان و تیشکەکانەوە ڕوودەدەن، کە لەوانەیە ببێتەهۆی گۆڕانێکی زۆر بەرچاو لە کۆدی جینەکاندا. جینەکان پلانی گرنگن بۆ دروستکردن و چاککردنەوە و بەرهەم هێنانەوەی ئۆرگانیزمێک: گۆڕینی هەڕەمەکی ئەم پلانانە بیرۆکەیەکی خراپە: چی ڕوودەدات کە دەست بکەیت بە ئەنجامدانی گۆڕانکاری هەڕەمەکی لەنەخشەی ماڵەکەتدا؟ دەرگا و پەنجەرە و دیوار و تەنانەت تەواوی ژوورەکانیش لەشوێنی زۆر سەیر و سەمەرەدا دەردەکەون. بەهەمان شێوە زیانی بۆماوەیش بەم شێوەیەیە. چی دەبێتەهۆی گۆڕانی بۆماوەیی (genetic mutation)؟

_ تیشکه نائایۆنیەکان: ئەم تیشکە درووست دەبێت لەڕێگەی لێشاوی کارەباییەوە، هەروەها ڕەنگە لێکەوتی بۆماوەیشی هەبێت، هەرچەندە بەڵگەکە کەمتر ڕوون و ئاشکرایە. وەک یاسایەکی گشتی، دوور بکەوەرەوە لە نزیک بوونەوەی زۆر، یاخود بەرکەوتنی درێژخایەن لەگەڵ هەموو جۆرە ئامێرێکی کارەبایی.

_ ژەهرەکان: ئەمانە ماددە کیمیاییە پیشەسازیەکانی دەستکردی مرۆڤ دەگرێتەوە، وەک دەرمانە پزیشکیەکان، توتن، کهول و هەروەها پاشماوە کیمیاییەکان کەلە گۆشت و بەرهەمە شیرەمەنیەکاندا هەن، وەک PCBs هەروەها دیۆکسینەکان. بەتایبەتی ئەو خواردنانەی کەبە پلەیەکی گەرمی زۆر گەرم دەکرێن، یاخود ڕەش دەبنەوە لەکاتی لێناندا (وەک گۆشتی برژاو یاخود بارbیکیو)، کە ماددەی کیمیایی لەخۆدەگرن و لە توانایاندایە ببنەهۆی گۆڕانی جینی و شێرپەنجە. کاتێک خانەیەک بەردەکەوێت بە ژەهرەکان، یاخود تیشکەکان، ڕەنگە خانەکە بمرێت، یاخود جینەکان زیانیان بەربکەوێت. جینێکی گۆڕاو ڕەنگە بەشێوەیەکی هەمیشەیی شێوازی کارکردنی خانە بگۆڕێت، زۆرجار بەشداری دەکەن لە بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون و هەروەها نەخۆشیدا. سەرەڕای ئەوەش خانە گۆڕاوەکان (کە جینی گۆڕاون) دەتوانن دابەش بن، ڕێگە بە گۆڕانەکە دەدات بڵاوببێتەوە بەخانەی زیاتر و زیاتردا. کاریگەریەکانی ئەم دابەش بوونە دەتوانێت مەودایەکی لاوەکی بێت، یاخود وێرانکەر بێت: دابەش بوون ڕێگایەکی کلاسیکە بۆ پەرەسەندنی شێرپەنجە. لەوەش خراپتر، ئەگەر گۆڕانکاری جینی لە خانەی زاوزێدا ڕووبدات ئەوا ٥٠/٥٠ ئەگەری گواستنەوەی ئەم گۆڕانە بۆ کۆرپەلە هەیە. خانە و جینە زیان پێگەشتووەکان، یاخود تێکشکاوەکان دەتوانن ببنەهۆی پیربوونی پێش وەختە و درووست بوونی نەخۆشی جۆراوجۆر، لەوانە شێرپەنجە، شەکەتی، بەرگریەکی خراپ دژی نەخۆشی، سترێسی دەروونی، تەنانەت نەگونجانی کۆمەڵایەتیش.

جینەکان نین کە دەبنەهۆی پیری و نەخۆشی. بەڵکو خۆمان هۆکارین. ئێمە خانەکانمان تووشی بەرکەوتن بە ژەهرەکان و تیشکەکان دەکەین، کە ئەوەش دەبێتەهۆی گۆڕان لە جینەکاندا هەر لە یەکەم جاردا. ژیان لە سەدەی بیستدا ئێستا هۆکاری زیان گەیاندن بە جینەکانمان و درووست بوونی گۆڕانەکان بەڕێگای زۆر بێ وێنە و ترسناک، وەک زانا "ڕیچارد لیۆنتن" لە پەرتووکەکەیدا بەناوی human

diversity لەساڵی ١٩٨٢دا وتویەتی: "بەهۆی سەرەڕۆییەکانی تەکنەلۆجیا لە ئایۆن کردنی تیشکەکان و کیمیایی دەستکرددا، مرۆڤایەتی لەسەردەمی ئێمەدا، هەروەها ئەو زنجیرە خۆراکەشی کە لەسەری دەژین، وا بڕوات گۆڕانی زۆر لەوە زیاتر ڕوودەدات کە مرۆڤایەتی هەرگیز پێی ڕانەهاتووە. خۆشبەختانە، لەژێر بارودۆخە تەندروستەکاندا، زیانی بۆماوەیی ئێستا دەتوانرێت چاک بکرێتەوە. نەک هەر دەبێت لە سەرەتادا خۆمان بە دوور بگرین لە زیان گەیاندن بە جینەکانمان، بەڵکو دەبێت ئەو ماددانەش (بەها خۆراکیەکان) بە جینەکانمان ببەخشین کە پێویستیانە بۆ ئەوەی خۆیانی پێ چاک بکەنەوە.

دەستکاری کردنی بۆماوەیی خۆراک: بازرگانی مەترسیدار

هیچ گفتوگۆیەکی هاوچەرخ لەسەر بۆماوەیی تەواو نیە، بەبێ ئەوەی باس لە تەکنەلۆجیای جینەتیکی بەهێز بکرێت لە بەکارهێنانی ئەمڕۆدا، بەتایبەتی لە خواردنەکانمان دا. لەگەڵ تەکنەلۆژیای جینەتیکی مۆدێرن دا، ئەوەی وەک موعجیزەیەک دەردەکەوت، تەنها چەند نەوەیەک پێش ئێستا دەکرێت ئەنجام بدرێت. جا ئەم تەکنەلۆژیایانە مەترسی لەسەر تەندروستیمان دروست دەکات یان نا، ئەوە مشتومڕێکی گەورەی لەسەرە. زاناکانی هەردوولا بە بەردەوامی گفتوگۆ لەسەر بۆچوونەکانی خۆیان دەکەن، ئەم تەکنەلۆژیایانە توانای گەورە پێشکەش دەکەن، هەم بۆ دەستکەوت، هەمیش بۆ کارەسات. توێژینەوەی پێویست لەبەردەستدانیە بۆئەوەی بزانین چی ڕوودەدات، هەرچەندە توێژینەوە بەردەستەکانیش جێی نیگەرانی جدیە تەنانەت زەنگی ئاگادارکردنەوەشن. من پێشنیاری نەخواردنی خۆراکە بۆماوەییە دەستکاری کراوەکان دەکەم (ئەوانەی دەستکاری جینەکانیان کراوە)، چونکە من باوەڕم وایە ئەم خۆراکانە بەهای خۆراکیان کەمترە، و ژەهریان زیاتر، هەروەها مەترسیە شاراوەکانی دیکەش لەخۆدەگرن. هەرگیز پێشتر لەمیانەی پەرەسەندنی مرۆڤایەتیدا خۆراکی بۆماوەیی دەستکاریکراو نەخوراوە. تەنها لەم ساڵانەی دوایدا ئێمە پەرەماندا بە تەکنەلۆجیاکان، کە ڕێگەمان دەدەن ئەم خۆراکانە دروست بکەین. تەکنەلۆژیای جینەتیکی زۆر بەخێرایی پەرەیسەند و بڵاوکرایەوە، لەگەڵ تەنها کەمێک کۆنترۆڵ و هەروەها بەنزیکەیی هیچ ڕەچاوکردنێک بۆ دەرئەنجامی درێژخایەن.

زۆرینەی خواردنەکانی سوپەرمارکێت پێکهاتەی دەستکاری کراوی بۆماوەییان تێدایە، لەگەڵ ئەوەشدا توێژینەوەی پێویست نیە، بەتایبەتی توێژینەوەی درێژخایەن، بۆ سەلماندنی سەلامەتی خۆراکە بۆماوەییە دەستکاری کراوەکان، هەروەها لە ڕاستیدا، هۆکاری تەواو هەیە بۆئەوەی باوەڕ بکەین کە ئەم خۆراکانە سەلامەت نین. ئەگەر بەردەوام بین لە بەرهەم هێنان و خواردنی خۆراکە بۆماوەییە دەستکاری کراوەکان، ئەوا ئێمە ناتوانین ڕێگە لە پیس بوونی بۆماوەیی بگرین، کە بڵاوبۆتەوە بە تەواوی خۆراکەکانماندا. ئەگەر ئەم خۆراکانە دیاری بکرێن کە ناسەلامەتن، ئەوا زیانەکە ناتوانرێت بگەڕێندرێتەوە. ڕەنگە ئەنجامە چاوەڕوان نەکراوەکانی ئەم خۆراکانە ئاشکرا نەبێت تا چەند ساڵێک دوای ناساندنیان، کە لەو کاتەشدا بۆ گەڕاندنەوەی زیانەکان زۆر درەنگە. زاناکانی ئێمە هەموو تواناکانی خۆیان دەخەنەگەڕ، بەڵام کاتێک تاقیکردنەوە لەسەر جینەکان دەکەن، ئەگەری کاریگەریە لاوەکیە پێشبینی نەکراوەکان بە نزیکەیی ناژمێردرێن. لێرەدا یەک سیناریۆ هەیە: بەپێی کات زیندەوەرە دەستکاری کراوەکان لەڕووی بۆماوەییەوە لەگەڵ ژینگە کارلێک دەکەن، دەگۆڕدرێن و پەرەدەسێنن، پاشان تایبەتمەندیە گۆڕاوەکانیان دەگوازنەوە بۆ ئۆرگانیزمە پەیوەندیدارەکان و نا پەیوەندیدارەکانی دیکە، لەوانە ئێمە. ئەمە دژ بە زنجیرەی ڕووداوەکانە لە تەواوی سیستمی ژینگەیدا، کە ژیان لەسەر زەوی دەخاتە مەترسیەوە، وەک دەزانین. دەزانم ئەم سیناریۆیە دراماتیکی دیارە، بەڵام دەستکاری کردن و کۆرسی پەرەسەندن کارێکی مەترسیدارن.

ئەوە جێڵی فشە (جۆرە زیندەوەرێکی دەریاییە) لەناو پەتاتەکەتدا

بەرهەم هێنانی خۆراکی نوێ، بە بەکارهێنانی ئەندازیاری بۆماوەیی مۆدێرن، ڕووداوێکی سادە نیە. ئەندازیارانی بۆماوەیی جینەکان دەبڕن، بە یەکیان دەگەیەنن، دەیانگوازنەوە لەنێوان جۆرە تەواو ناپەیوەندی دارەکاندا، بۆ بەرهەم هێنانی ئەو کۆمەڵانەی کە هەرگیز ناکرێت لەسرووشتدا ڕووبدەن. زاناکان جینەکانی Jelly fish دەکەنە ناو پەتاتەوە، جینەکانی دووپشک دەخەنە ناو سەوزەکانەوە، جینەکانی مرۆڤ دەخەنە ناو بەرازەوە، هەروەها جینەکانی ماسی دەخەنە ناو تەماتەوە. تەواو وردی بەکارهێنانی ئەم تەکنیکی بەیەک گەیاندنی جینانە و زانینی ئەوەی کە کتومت چی لێدەر

دەچێت، بە نزیکەیی کاریکی ئەستەم و مەحاڵە. تویژەران لە پەیمانگای "رۆویت" لە سکۆتلەندا، تویژینەوەیان لەسەر چەند کۆمەڵەیەک لەو پەتاتانە کرد، کە لەرووی بۆماوەییەوە دەستکاری کرابوون، پاشان جیاوازیەکی گەورەیان دۆزیەوە لە هەمان جینی زیادکراودا. دوو دێراوی پەتاتەکان کەلە هەمان جینی تێکراوەوە گەشەیان کردبوو، هەروەها لە هەمان بارودۆخدا گەشەیان کردبوو، لە ٢٠% جیاوازی هەبوو لە پێکهاتەی پرۆتینەکەیان دا، کە ئەمە پێشبینیەکی چاوەروان کراو لە دەستکاری کردنی جینەتیکیدا دەخاتەروو. خۆراکە بۆماوەییە دەستکاری کراوەکان، رەنگە بەهای بەها خۆراکیەکان بگۆردرێت، هەروەها رەنگە ماددەی هەستیاری یاخود ژەهریان تێدابێت، کە خۆیان بە سرووشتی تیایاندا نیە، لەوانە ئەو خۆراکانەی کە هیچ پەیوەندیەکیان نیە بەجۆرێکی دیکەی خۆراکەوە، بۆ نموونە، جینەکانی گوێزی بەرازیلی بەکارهێنراوە بۆ درووست کردنی سۆیای نوێ: بەڵام ئەو کەسانەی کەلە بەرازیل هەستیاریان هەبوو، تووشی کاردانەوەیەکی زۆر توندبوون بەم سۆیایە. خۆشبەختانە، کێشەکە ئاشکرا بوو پێش ئەوەی زیان بە کەسی دیکە بگەیەنێت. خۆراکە بۆماوەییە دەستکاری کراوەکانی دیکەش رەنگە هەمان مەترسی لەخۆگرتبێت. تویژینەوەیەک کە لە گۆڤاری پزیشکی بەریتانیادا لەساڵی ١٩٩٩دا بلاوکرایەوە، ئەوەی خستەروو کە پەتاتەی بۆماوە دەستکاری کراو، زیانی بە گەدە و ناوپۆشی ریخۆڵەی مشکەکان گەیاندووە. هەروەها خەڵکیش پەتاتەی دەستکاری کراو دەخۆن، بەڵام تاقیکردنەوەیەکی هاوشێوە لەسەر مرۆڤ ئەنجام نادرێت. ئایا یەکێک لە "ئابرووچوون"ەکانی تەندرووستیت بیر دێتەوە لە کۆتاییەکانی ساڵی ١٩٨٠دا؟ زۆرێک لە خەڵکی ترشێکی ئەمینۆ ئەسیدیان وەرگرت بە ناوی tryptophan (کە بۆ چارەسەرکردنی خەمۆکی و کێشە تەندرووستیەکانی دیکە بەکاردەهێنرا) کاردانەوەیەکی زۆر وێرانکەری درووست کرد. ٣٧ کەس گیانیان لەدەستدا، ١١٥ کەس بۆ هەمیشە کەم ئەندام بوون، ٥٠٠٠ کەس زۆر بەسەختی نەخۆش کەوتن. وەک ئەوەی دەرکەوت، کە کارگەیەکی دیاریکراو لە ژاپۆن tryptophanـی بەرهەمهێنابوو بە بەکارهێنانی بەکتریایەکی دەستکاری کراو لەرووی بۆماوەییەوە، کە ئەم بەکتریایە برێکی زۆری بازرگانی tryptophanـی بەرهەم دەهێنا، بەڵام لەهەمان کاتیشدا ژەهرێکی زۆر بەهێزی دەماری درووست دەکرد. بێگومان ئەم ژەهرە بوونی نەبوو تا ئەو کاتەی ئێمە خۆمان لەرێگەی ئەندازیاریی

بۆماوەییەوە درووستمان کرد. بۆیە ناتوانرێت لەڕێگەی پشکنینی سەلامەتی ئێستاوە دەستنیشان بکرێت. ناتوانین ژەهرێک تاقی بکەینەوە کە هیچی لەبارەوە نازانین، کە ئەمەش کێشەی خۆراکە بۆماوە دەستکاری کراوەکانە. ئەوان توانای درووستکردنی ڕووداوی پێشبینی نەکراویان هەیە.

سوپەرمارکێتەکان پڕن لە تاقیکردنەوە بۆماوەییەکان

ڕۆژنامە پیشەسازیە خۆراکیەکان مەزەندەی ئەوە دەکەن کە نزیکەی لە ٧٠%ی خواردنە پرۆسێس کراوەکانی ناو سوپەر مارکێتەکان لەتاقیکردنەوەی پێکهاتەکانیان ئەوە نیشاندراوە لەڕووی بۆماوەییەوە دەستکاری کراون. ئەوانەی کە بەشێوەیەکی باو دەستکاری کراون بریتین لە؛ گەنمەشامی، پاقلەی سۆیا، تەماتە، کولەکەی زەرد، کانۆلا، پاپایا، پەتاتەی russet Burbank. خواردنەکانی دیکەش پەرەیان پێدراوە وەک؛ سێو، برنج، ئارد، بڕۆکلی، خەیار، گێزەر، شوتی و کالەک و تری: ڤێرژنە بۆماوەییە دەستکاری کراوەکانی ئەم خۆراکانە، یان ئێستا لە کۆگادان، یان ئەوەتا بەم زوانە بڵاودەبنەوە. توێژینەوەیەک کە لەلایەن Consumer Reports لە ساڵی ١٩٩٩دا ئەنجامدراوە، ئەوەی دۆزیوەتەوە کە تەنها یەک لەسەر سێی خەڵکی ئەمریکا درک بەوە دەکەن کە خۆراکی بۆماوە دەستکاری کراو دەخۆن. FDA داوا ناکات تاوەکو ئەم خۆراکانە وەک "خۆراکی بۆماوە دەستکاریکراو" پۆلێن بکرێت، هەروەها بەکارهێنەریش درک بەوە ناکات کە ئەوەی دەیکرێت چیە. خەڵکی ئەو بەرهەمانە دەکڕن کە پێیان دەوترێت"فرێش"، بێئاگان لەوەی کە ئەو خواردنانە لەڕێگەی پرۆسەیەکی سرووشتیەوە گەشەی پێ نەدراوە. وەک هەمیشە، باشترین شت بۆتۆ، کڕینی خۆراکە فرێش و ئەندامیەکانە. ئەگەر ناتوانیت خواردنە ئەندامیەکان بکڕیت، دووربکەوە لە خواردنە بازرگانیەکان کە ڕەنگە گۆڕانکاری بۆماوەییان بۆ کرابێت، بەتایبەتی گەنمەشامی و سۆیا (لەوانە توفو). دوور بکەوە لە خواردنە پرۆسێس کراو و بازرگانیەکان، کە لە ٧٠%ی ئەو خواردنانە پێکهاتەی بۆماوەیی دەستکاری کراوی تێدایە، زۆرجار سۆیا وەک پێکهاتەیەکی شاراوە لەخۆدەگرێت.

تەنانەت خواردنە ئەندامیەکانیش گرەنتی ئەوە ناکەن کە بەتاڵن لە پێکهاتە بۆماوەییە دەستکاری کراوەکان. جیاکردنەوەی بەروبومە ئەندامیەکان بەتەواوەتی لە بەروبومە

بۆماوە دەستکاری کراوەکان لەکاتی دروێنە، هەڵگرتنەوە، گواستنەوە و هاڕیندا کارێکی مەحاڵە. بەهەمان شێوە، مێش و مەگەزەکان، باڵندەکان، و هەروەها با تۆوەکان، و هەڵاڵەکان، لە ڕووەکە بۆماوەییە دەستکاری کراوەکانەوە هەڵدەگرن و دەیگوازنەوە بۆ ناو کێڵگە ئەندامیەکان. بەروبوم و دانەوێڵەکانی ئەمریکا هێندە پیس بوون بەهۆی دەستکاری بۆماوەییەوە کە ڕێکخراوی ئۆرگانی ئوستوڕالیا لەساڵی ۲۰۰۱دا ڕایگەیاند کە چیتر ناتوانێت پاک و خاوێنی دانەوێڵە ئەندامیەکان بسەلمێنێت کەلە ئەمریکاوە هاوردە دەکرێن. هەر لە ناوخۆی وڵاتیشدا، farm verified organic، کە ئاژانسێکی بڕوانامە پێدانی ئەندامیە، ئەوەی ئاشکرا کرد، "کە پیس بوون بەهۆی دەستکاری بۆماوەیی (genetically modified) لە کاڵاکانی ئەمریکادا ئێستا زۆر بەربڵاوە، ئێمە لەو باوەڕەداین کە جوتیارانی باکوری ئەمریکا ناتوانن تۆوێک بەرهەم بهێنن کە دووربێت لە دەستکاری بۆماوەیی". دانەوێڵە ئەندامیەکان کە وامان دانابوون پیس نەبوون، وەک؛ گەنمەشامی، سۆیا، کانۆلا، ئێستا لە پشکنینەکاندا ماددەی جینەتیکی نامۆیان تێدا دۆزراوەتەوە.

وەک دەزانین، کشتوکاڵی بازرگانی ڕووەکی نەخۆش بەرهەم دەهێنێت، ئاوپڕژێن دەکرێن بە پەینی کیمیایی و ماددە دژە مێرووەکان، بۆئەوەی بە زیندووی بیانهێڵنەوە. بۆ کەمکردنەوەی بەکارهێنانی دەرمانە مشک کوژ و مێروو کوژەکان، هەندێک لە دانەوێڵە بۆماوە دەستکاری کراوەکان (وەک گەنمەشامی و پەتاتە) دەستکاری دەکرێن بۆئەوەی خۆیان لەناو خۆیاندا ماددەی ژەهراوی دژە مێرووکوژ و مشک کوژ بەرهەم بهێنن. لەڕاستیدا ئەم ڕووەکانە خۆیان بوون بە کارگەی بەرهەم هێنانی ژەهر. کاریگەریە درێژخایەنەکانی ئەم دەرمانە کشتوکاڵیانە نەزانراون. لەگەڵ ئەم بەروبومانەدا، بێگومان دەبێتەهۆی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوونی درێژخایەن و تەنانەت گۆڕینی جینەکانیش لە مرۆڤدا. لەمانگی ۲ی ساڵی ۱۹۹۹دا nature ئەوەی ڕاگەیاند کە بەروبومە بۆماوە دەستکاری کراوەکان، درووست کراون بۆئەوەی خۆیان دەرمانی دژە مێروو درووست بکەن، لەڕاستیدا دەبنەهۆی ژەهراوی بوونی خاکەکە. ئەو دەرمانە کشتوکاڵیانەی کە دزە دەکەنە ناو ڕەگی ڕووەکەکانەوە، بەکتریا سوود بەخشەکانی ناو خاکەکە دەکوژن، دەبێتەهۆی تێکدانی تۆڕی خۆراکی خاک و هەڕەشە لە خاکناسی دەکات. ئەم کێشەیە جدیە. کوالێتی خاک بەستراوەتەوە بە تەندرووستی و

پێکهاتەی خۆراکی ئەو بەروبومانەی کە بەرهەمی دەهێنێت. ئۆرگانیزمە بۆماوەییە دەستکاری کراوەکان کێشەن، چونکە کۆنترۆڵکردنی ئێجگار قورسە. جینەکان هەر لە خۆیانەوە درووست نەبوون، بەڵکو لەتۆڕە کارلێکەکانەوە درووست بوون. جینە بەیەک گەیەنراوەکان تەنها دەرئەنجامی تایبەتمەندیە خواستراوەکان نین، بەڵکو دەرئەنجامی کاریگەریە چاوەڕوان نەکراوەکانیشە. بەو جۆرەوە کە لەلایەن دایکە سرووشتەوە پەرەی پێدراوە تا بەباشی کار بکەن، ئیتر بۆچی ئەو مەترسیە ناپێویستە بگرینەبەر.

"پێشکەوتن" بەڵام بە چ نرخێک؟

ئەو کۆمپانیایانەی کە تۆوی بۆماوە دەستکاری کراو دابین دەکەن، وەک "ئارچەر دانیاڵس میدلاند" و "مۆنسانتۆ"، ئەوان پێیان وایە کە پێشەنگن لە تەکنەلۆژیایەکدا کە دەتوانێت خزمەتی مرۆڤایەتی بکات، و هەروەها لە ئێستا و داهاتوودا سوودی بێشومار پێشکەش بکەن. زانایانی ئەم بوارە باس لەوە دەکەن کە خۆراکی بۆماوە دەستکاری کراو بەرهەمەکان زیاد دەکات، و ئەمەش پێویستە بۆئەوەی ئەم جیهانە برسیە تێر بکات. ئەوان باسی ئەوە دەکەن کە دەتوانرێت بەروبوم دیزاین بکرێت بۆ کەمکردنەوەی پیس بوون بە دەرمانە ژینگەییەکان، چونکە ڕووەکەکان دەتوانن لەناو خۆیاندا دەرمانی دژە مێرووەکان بەرهەم بهێنن. ئەوان باس لەوەش دەکەن کە دەکرێت ئەو ڕووەکانە دیزاین بکرێن بۆ بەرهەڵستیکردنی مادده کیمیاییە بژار کوژەکان، بەم شێوەیەش جوتیارەکان دەتوانن ئەم مادده کیمیاییانە بەکار بهێنن بێ ئەوەی بترسن لەوەی بەروبومەکە زیانی پێ بگات. ئەگەرەکانی داهاتوو بریتین لە ڕووەکە ئەندازیاریەکان، کە باشتر توانای خۆڕاگرتنی بارودۆخی دژواری ژینگەییان هەیە، ڕێگە بە کشتوکاڵ دەدات لە ناوچەی نەگونجاودا. ئەگەرێکی دیکە دیزاینکردنی دانەوێڵەکانە، تا بەهای خۆراکیان زیاتر دەبێت. ڕوون و ئاشکرایە، کە خۆراکە بۆماوەییە دەستکاری کراوەکان بەڵێنی زۆر گەورە پێشکەش دەکەن، بەڵام هەمیشە، پێویستە ئێمە ڕەچاوی تەواوی وێنەکە بکەین.

ئەم خۆراکانە هەروەها مەترسی گەورەش پێشکەش دەکەن کە هاندەرێکی دارایی کەمی هەیە بۆ لێکۆڵینەوە و هاندەرێکی زۆری هەیە بۆ پشتگوێ خستن.

پشکنینی سەلامەتی بۆ ئەم جۆرە تازە درووست کراوانە دەبێت لانی کەم وەک تاقیکردنەوەی خۆراکێکی نوێ توندبێت، بەڵام ئەوان وا ناکەن. هیچ بریکارێکی ڕێکخەری تاک بەرپرس نیە لە خۆراکە بۆماوەییە دەستکاری کراوەکان. ٨ ئاژانسی حکومی لەژێر دوانزە یاسای جیاوازدا بەشدارن، کە هیچ کامیان بەتایبەتی مامەڵە لەگەڵ خواردنەوە دەستکاری کراوەکان لەڕووی بۆماوەییەوە ناکەن. کۆمپانیاکانی بیۆتەکنەلۆجی پشکنینی خۆیان ئەنجام دەدەن، بەڵام داوایان لێ ناکرێت کە ڕاپۆرت بدەن بە FDA ئەگەر گومانیان لەکێشەیەک هەبوو. کۆمپانیا زەبەلاحەکان و پارەیەکی ئێجگار زۆر تێوەگلاون، بەڵام ئێمە هێشتا بەتەنیا پشت بەسیستمی شەرەف دەبەستین. بەلایەنی کەمەوە، خەڵک مافی ئەوەی هەیە کە بزانێت چی دەخوات. پێویستە ئێمە پێداگری بکەین لەسەر ئەوەی کە خۆراکە بۆماوە دەستکاری کراوەکان، وەک خۆی پۆلین بکرێن. بۆئەوەی دەنگمان ببیسترێت، پەیوەندی بە نوێنەرە هەڵبژێردراوەکانتەوە بکە و پێیان بڵێ کە بیر لە چی دەکەیتەوە.

بیروبۆچوونە چەواشەکەرەکان دەربارەی کەموکوڕی لەدایک بوون

یەکێک لە خاڵە سەرلێ شێواندنەکان سەبارەت بە جینەتیک و نەخۆشی، لێک تێنەگەیشتنی باوی نێوان بۆماوەیی و کەموکوڕی زگماکیە. زۆربەی خەڵک وا دادەنێن کە حاڵەتێک لەکاتی لەدایک بووندا هەیە لەلایەن بۆماوەییەوە دیاریکراوە. نەخێر وانیە. لەمنداڵێکی تازە لەدایک بوودا، دۆخی ژینگەیی لەناو منداڵاندا بەشداری کردووە لە هەموو هەنگاوێکی گەشەکردنیدا، کەموکوڕی زگماکی بەهۆی دۆخە ژینگەییەکانەوەیە، نەک بۆماوەیی. درووستکردنی منداڵێک داواکاریەکی زۆر دەخاتە سەر دایکەکە، کە دەکرێت تەنها لەڕێگەی وەرگرتنی بەهای خۆراکی زیاتر بە بەراورد بە جاران چارەسەر بکرێت.

سەرئەنجامە ترسناکەکان زۆرجار کاریگەری لەسەر گەشەسەندنی کۆرپەلە درووست دەکات، ئەگەر دایکەکە بەهای خۆراکی گونجاوی دەست نەکەوێت. کەموکوڕی زگماکی، (کەموکوڕی زیندە کیمیایی و جەستەییە هەر لەکاتی لەدایک بوونەوە) کە لەلایەن جینەکانەوە دیاری ناکرێت، بەڵکو بەهۆی هەمان دوو هۆکارەکەی نەخۆشیەکانی ترەوەیە: بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون.

ئەگەر خانەکانی دایک نە بەدخۆراک نە ژەهراوی بووبن، ئەوا هەلی منداڵەکە بۆ ژیانێکی تەندرووست بەشێوەیەکی بەرچاو زیاد دەکات. کاتێک کۆرپەلە بە قۆناغە جۆراوجۆرەکانی گەشەدا تێ دەپەڕێت، خانە و شانەکان زۆر بەخێرایی گەشە دەکەن. بەخێرایی دابەش بوونی خانەکان مەترسی زیاتری هەیە بۆ بەدەست نەهێنانی بەهای خۆراکی پێویست، هۆرمۆنی زۆر یاخود بوونی چەندین ژەهری دیاریکراو. ئەم بارودۆخانە دەتوانن گەشەی شانەکانی منداڵەکە بگۆڕن، بە بەردەوامی کاردەکاتە سەر کاری جەستەیی و ئەقڵی منداڵەکە. ژینگەیەکی نالەبار لە منداڵاندا دەبێتەهۆی ئەوەی کۆرپەلەیەکی گەشەسەندوو سازش بکات بۆ قەرەبوو کردنەوەی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون. ئەم سازش کردنانە باجێکی گەورەی ئەوێت، نرخێک کە زۆرجار نادیارە و پێوانەکردنی مەحاڵە. ڕەنگە کۆئەندامی دەماری منداڵە تازە لەدایک بووەکە زیانی بەرکەوتبێت، و ئاستی زیرەکی منداڵەکە (IQ) کەمتر بێت لەوەی کە چاوەڕوان دەکرا بە پێچەوانە بێت. یاخود لەوانەیە کۆئەندامی هەرسی منداڵەکە بەتەواوەتی گەشەی نەکردبێت، کەئەمەش دەبێتەهۆی کێشەی هەرس، نەخۆشی، کورت بوونی تەمەن. ڕەنگە سوڕی خوێنی منداڵەکە بەتەواوەتی گەشەی نەکردبێت، کە ئەمەش وا دەکات نەتوانرێت ڕێژەی گونجاوی خۆراک و ئۆکسجین بگاتە شانەکان، ئەمەش دەبێتەهۆی دەستەبەر کردنی نەخۆشی و پیری پێش وەختە. لەوانەیە منداڵەکە بە لێوی کەروێشکیەوە (cleftpalate)، نەخۆشی خوار پێ (club foot)، یاخود کەموکوڕی دڵەوە لەدایک بێت.

هەندێک لەو کێشانە هەر لەکاتی لەدایک بووندا تێبینی دەکرێن، بەڵام هەندێکی دیکە نا. کاتێک دیار و ئاشکرابن، ئێمە بەزۆری لۆمەی بۆماوەیی دەکەین، بەڵام لەڕاستیدا زۆربەیان زگماکین. بۆ خۆلادان لەم کێشانە، دایک و باوکەکان پێویستە لەنزیکەوە پەیڕەوی ئەم شەش ڕێگاچارەیە بکەن، بەتایبەتی لە پێش و لەماوەی دووگیانیدا، چونکە ئەم شەش ڕێگەچارەیە ئەرکی خانەیی باشتر دەکەن و چانسی کێشەی زگماکی لە منداڵەکانیان دا کەم دەکاتەوە.

هەڵبژاردنی چارەنووست

سەرەڕای نەبوونی خۆراکی گونجاو، جینی تەواو، ژینگەی پاک و خوێن، هەڵسوکەوتی گونجاو، بەڵام ئەم هۆکارانە چیرۆکی ژیانت دەنوسنەوە، لەگەڵ ئەو بەشانەشدا کە تەواوی دەکەیت. کارلێک کردن لەنێوان جینە بۆماوەییەکان، وەرگرتنی بەهای خۆراکی، ژینگە و بیروباوەڕەکانمان لەهەر خالێک و لەهەر کاتێکدا ئەو پەلەپیتکانەن کە تەندرووستی یان نەخۆشی ئێستامان دیاری دەکەن، لەوانە ماوەی چەندێک دەژین. بە گۆڕینی بارودۆخەکانی ناو جەستەت، دەتوانیت ئاماژە بدەیت بە جینەکانت تا بەشێوەی جیاواز بەرجەستە ببن. کۆمەڵگای ئێمە وا دەزانێت کە نەخۆشی دەرئەنجامی چوونە ناو تەمەن و پیربوونە. بەڵام ئەمە ڕاست نیە. "هوانزاکان" و دانیشتوانە تەندرووستە مێژووییەکانی دیکە لەتەمەنێکی زۆر پیردا ژیانیان بەسەر دەبرد بەبێ هیچ نەخۆشیەک. نەخۆشی دەرئەنجامی ئەوەیە کەئێمە لە چ ڕێژەیەکی تەمەنداین، نەک ژمارەی ئەو ساڵانەی کەلەسەر زەوی ژیاوین. "جینەکانی پیربوون" کار لە ڕێژەکە دەکەن، کە ئێمە دەتوانین بیان کوژێنینەوە___ turn off. دەتوانیت تۆ کەسێکی گەنجتر و تەندرووستر درووست بکەیت، وەک دکتۆر "ئارسەر ڤاندەر" لە پەرتووکەکەی بەناوی nutrition, stress, & toxic chemicals: An Approach to Environmental _ Health Controversies. لەساڵی ١٩٨١دا پێشنیاری کردووە، دکتۆر "ڤاندەر" دەڵێت، "ژینگە جیاوازەکان، لەڕێگەی گۆڕینی دەربڕینی جینی، دەتوانێت تۆیەکی زۆر باوەڕ پێنەکراو درووست بکات".

با وا دابنێین کە جینە بۆماوەییەکان دەبێتەهۆی نەخۆشی، مرۆڤ وا دادەنێت کە نەخۆشی ڕوودەدات، بەبێ گوێدانە فاکتەرەکانی خۆراکی و شێوازی ژیان، بە واتایەکی تر، بەبێ گوێدانە ژینگە. نەخێر وانیە، هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کە دەتوانین کاریگەریەکی بەهێزی لەم شێوەمان هەبێت بەسەر تەندرووستی و نەخۆشیەوە. جینەکان گرنگن، بەڵام تەنها پارچەیەکی زۆر بچوکن لە مەتەڵێکی زۆر گەورەتردا. لە بنەڕەتدا، تەنها یەک نەخۆشی بوونی هەیە (بەدفرمانی خانەکان)، و تەنها دوو هۆکاریشی هەیە (بەدخۆراکی، ژەهراوی بوون).

گرنگ نیە لە چ ڕەچەتەیەکی خۆراکی دەست پێ دەکەیت، قاپێک تەنها کاتێک باش و بەسود دەبێت کاتێک پێکهاتەکانی لەسەر بێت. و هەمان شتیش بەسەر خانەکاندا جێ

بەجێ دەبێت. کاتێک خانەکان بەهای خۆراکی گونجاویان پێ دەدرێت، لەژەهرەکان پارێزراو دەبن، لەژینگەیەکی باشدا دادەنرێن، جینەکانی پاڵپشتی تەندرووستی چالاک دەبن، و هەروەها ئەو جینانەی کە دەبنەهۆی پیری و نەخۆشی بە دامرکاوی دەمێننەوە، بەم شێوە خانەکانت و خۆشت بە تەندرووستی دەمێننەوە. بۆئەوەی لەسەر ئاڕاستەیەکی ڕاست بڕۆیت لەسەر ڕێگاچارەی بۆماوەیی، ژینگەیەکی تەندرووست بۆ جینەکانت درووست بکە و لە زیان بیانپارێزە.

١٠

ڕێگاچارەی پزیشکی

"گەورەترین مەترسی لەسەر تەندرووستیت، ئەو پزیشکەیە کە کار بە زانستی پزیشکی مۆدێرن دەکات".

دکتۆر ڕۆبەرت مندلسۆن

Confessions of a Medical Heretic

بەیانیەکی بەهار، زیاتر لەبیست ساڵ لەمەوبەر، لەلایەن پزیشکەکەی باوکمەوە تەلەفۆنێکم بۆ کرا، و پێی وتم کە باوکم لە نەخۆشخانە خەوێنراوە، بەهۆی ئاوسانی سیەکانەوە، و هەروەها بەهۆی وەستانی گورچیلەوە دەمرێت. خۆم گەیاندە نەخۆشخانە کەبە نزیکەیی ۲۰۰ میل دووربوو. من و براکەم باوکمان لەناو کۆمایەکی قوڵدا بینیەوە، بەجۆرێک دەردەکەوت کە دەتوت مردووە. پزیشکەکان ئامۆژگاریان کردین کە ئامێرەکانی پاڵپشتی ژیانی لێ بکەینەوە بۆئەوەی ڕێگەی بدەین بەشێوەی ئارام بمرێت و دەربازی ببێت. ئێمە دەمانزانی کە باوکمان ژیانی بەستراوە بە ئامێر لە دۆخی بێ هۆشیدا هەڵنابژێرێت. ئێمە دەمانزانی کە بڕیاری ئەو ڕاکێشانی پلاکی ئامێرەکەیە. ئێمە ڕازی بووین. هەموو ئامێرەکانی ژیانی لێکرانەوە. درەنگانی ئەو ئێوارەیە، باوکمان هێشتا لە ژیاندا مابوو، بەڵام بۆ بەیانیەکەی، من و براکەم بە نیگەرانی و خەمەوە گەڕاینەوە بۆ نەخۆشخانە. ئێمە وا بیرمان دەکردەوە کە ڕەنگە مردبێت لە شەودا، بەڵام لەجیاتی ئەوە، سەیرمان کرد باوکمان دانیشتووە و گاڵتە لەگەڵ پەرستارەکەدا دەکات! موعجیزەیەک بوو؟ نەخێر، پزیشکەکان دەرمانەکانی " پاراستنی ژیان___ life_ saving " دەدا بە باوکمان، کە بارێکی کوشندەی ژەهریان خستبوویە سەر گورچیلەکانی باوکم، کاتێک دەرمانەکان وەستێنران، جەستەیی توانی هاوسەنگ بێتەوە و پاشان دەستی کرد بە چاک کردنەوەی خۆی. شەوێک بەبێ دەرمان بەس بوو بۆ چاک بوونەوەی. بڕیارەکەی ئێمە بۆئەوەی "لێی بگەڕێین بمرێت" بووە هۆی ڕزگارکردنی ژیانی. ئەگەر مردبا، پزیشکەکان مردنەکەیان دەخستە ئەستۆی وەستانی گورچیلەکان، نەک ئەو دەرمانەی کە بوونە هۆی وەستاندنی گورچیلەکانی.

چیرۆکەکەی باوکم زۆر زۆر باوە. ژمارەیەکی زۆری مردنەکان بەهۆی پزیشکیەوە بە کەم سەیر دەکرێن، و راپۆرت ناکرێن. هەڵەی ڕەچەتەی دەرمانەکان، هەڵەی نەشتەرگەری، هەروەها دەست نیشانکردنی نەخۆشی بە هەڵە، تەنانەت مەودای کێشەکەش دیاری ناکات. ڕاستیەکە لەناو ڕەچەتەی دەرمانەکان، هێڵکاریە تەندروستیەکان، بەڵگەنامەی مردنەکاندا ون بووە، هۆکاری ڕاستەقینەی مردن و نەخۆشی ناخەنەڕوو. ئێمە شانازی بە دەستکەوتەکانی پزیشکی مۆدێرنەوە دەکەین، بەبێ ئەوەی دان بە شکستەکانیدا بنێین. لەڕاستیدا، دەست تێوەردانی پزیشکی لەوانەیە هۆکاری سەرەکی مردن بێت لە ئەمریکادا. چارەسەری پزیشکی تەقلیدی دەتوانێت هەم بەرەکەت بێت هەم نەفرەت. ئەم چارەسەرانە باشن، بگرە نایابیشن، لەکاتی تەنگانە و برینداربوونەکاندا، بەڵام پزیشکی تەقلیدی نە ڕێگری لەنەخۆشی دەکات نە چارەسەریشی دەکات: بەڵکو نیشانەکانی نەخۆشی بەڕێوە دەبات. ئێمە چاوەڕێی ئەوەین کە نەخۆشی ڕووبدات، چاوەڕێی ئەوەین زیانەکان بەتەواوەتی ڕووبدات، پاشان هەوڵ دەدەین کێشەکە کۆنترۆڵ بکەین لەڕێگەی "چارەسەرەکانەوە"، بە بەکارهێنانی تەکنیکی assembly _line کە زۆر سەردەمی و گران بەهایە، بەڵام لەڕاستیدا زۆر مەترسیدارە. ئەم تەکنیکانە دەبنەهۆی بەدفرمانی خانەیی (کە زۆرجار پێی دەوترێت "کاریگەری لاوەکی") کە دەبێتەهۆی ئازار و ناخۆشی ناپێویست، نەخۆشی و مردن. تەنانەت پێی دەوترێت پزیشکی پاراستن، کە بەزۆری تەنها دۆزینەوەی سەرەتای نەخۆشیە، نەک ڕێگریەکی ڕاستەقینە. سەرچاوەی پزیشکی زۆر کەم تەرخانکراوە بۆ ڕێگریکردن لە نەخۆشی لەڕێگەی یارمەتیدانی خەڵکی بۆ پاراستنی تەندروستی خانەیی لەڕێگەی خۆراک، تەواوکەری خۆراکی بەشێوەی دەرمان (supplement)، لابردنی ژەهرەکان، وەرزش کردن، ژینگەی تەندروست، باری مێشک و شێوازی ژیان. لەبری ئەوە سەرچاوەکان تەرخان کراوە بۆ دەستنیشان کردنی کاریگەریەکانی نەخۆشیەکە. سیستمی پزیشکی مۆدێرنمان شکستی هێناوە لە دۆزینەوەی نەخۆشیە درێژخایەنەکاندا، سەرەڕای خەرج کردنی بڕە پارەیەکی زۆر بۆ توێژینەوە لەهەمووساڵێکدا. پزیشکی کۆچکردوو "ئیمانیوڵ چێرسکین" لە ناوەندی پزیشکی زانکۆی ئەلاباما وتی؛ "چاودێری پزیشکی ئەمریکی خێراترین کاری شکست خواردووی گەشەسەندووی شارستانیەتی ڕۆژئاوایە".

ڕاستی و دەرئەنجامەکانی

زۆر کەس متمانەی تەواو و بێ چەن و چوون بە پزیشکی مۆدێرن دەپارێزن. تەنها لە یەک قوتابخانەی فریەوە ئامۆژگاری و چارەسەر وەردەگرن، و بەویستی خۆیان بەرپرسیاریەتی تەندرووستی کەسی خۆیان دەخەنە ناو دەستی پزیشکەکانیان. ئەم ڕێبازە ژیرانە نیە. خۆت پەروەردە بکە پێش ئەوەی دوای ئامۆژگاری هەر کەسێک بکەویت، لەوانە پزیشکەکەت. تەندرووستی بەرپرسیاریەتی تاکە. بەدەگمەن خەڵک درک بەوە دەکەن کە هەندێک لایەنی پزیشکی لەوانەیە زیان بە تەندرووستیان بگەیەنێت، یاخود لەوانەیە جێگرەوەی باشتر هەبێت، بەڵام لەبری ئەوە، ئەوان ئەوەی باوە دەیکەین. کاتێک ڕووبەڕووی کێشەیەکی تەندرووستی دەبنەوە، یان دەچنە لای پزیشک، چونکە نازانن چۆن کێشەکە چارەسەر بکەن، یاخود بە جێگرەوەکان دەترسن. ئەمە بە دڵنیاییەوە ئەزموونی من بوو. ڕێگاچارەی پزیشکی فێرت دەکات کەچۆن هەموو جۆرەکانی چارەسەری پزیشکی لەسەر ئاستی خانەیی، سود و مەترسیەکان کاریگەری لەسەر جەستەت هەیە. بەم تێگەیشتنەوە، ئەگەر کوێر نەبوویبێت بە متمانەیەکی بێ چەن و چوون بەزانستی پزیشکی مۆدێرن، ئەوا دەتوانیت بەڵگەکان هەڵبسەنگێنیت و باشترین هەڵبژاردن بکەیت، چاودێری پزیشکی بۆ خۆت و خێزانەکەت. بەبڕاردەی تەندرووستی درووست، پێویست ناکات نەخۆش بکەویت. بەڵام ئەگەر کردت، دەبێت ڕۆڵێکی کارا لە چاودێری کردنی خۆتدا ببینیت، واتە زۆر زیاتر لەوەی کە کوێرانە دوای ئامۆژگاری کەسێکی تر بکەویت. پێویستە فێرببیت کە چۆن بەرپرسیاریەتی هەڵبگریت، بەتەنها پشت بەستن بەزانستی پزیشکی، چارەسەرێکی گونجاوی درێژخایەن نیە. وەک زۆرینەی خەڵکی کۆمەڵگاکەمان، من لەگەڵ متمانەیەکی لەناخی دڵمەوە بەپزیشکی مۆدێرن گەورە بووم. کاتێک نەخۆش دەکەوتم ئامۆژگاری پزیشکەکانمم وەردەگرت، بەبێ پرسیارکردن، و وامدەزانی سود لەپێشکەووتووترین زانستی پزیشکی وەردەگرم، و کاریگەرترین چارەسەرەکان وەردەگرم. من بە ناوشیارانە لەسەرەی دەرمانخانەدا چاوەڕێی دەرمانە ژەهراویەکانمم دەکرد. من گومانم لە ڕەوایەتی ئەم ڕێبازە نەدەکرد، تائەوکاتەی کە خەریک بوو بمرم، بەهۆی ئەنجامی ڕاستەوخۆی چارەسەرە پزیشکیەکانمەوە، پاشان بەنزیکەیی زۆر درەنگ بووبوو. پێش ئەوەی هەر چارەسەرێکی پزیشکی هەڵبژێریت، سوود و مەترسیەکانیت

لەبیربێت. لەهەڵبژاردنەکانت تێبگە، و هەروەها تێبگە لەوەی کەچۆن سودت پێ دەگەیەنن و، هەروەها مەترسیەکانیشی بدۆزەرەوە.

ئەوەی کە لەسەر بەڵگەنامەی مردن نیە

لەوانەیە پزیشکێک لەڕاستیدا ئاراستەت بکات، بەدرێژایی ڕێگاچارەکە بۆ نەخۆشی، لەبری ئەوەی دوورت بخاتەوە لێی. وەک ئەمەی کە بەسەر "هاری"دا هات، پیاوێکی ٧٢ ساڵی بەتەمەنی دڵخۆش و هاورێیەکی ئازیز، من تووشی شۆک بووم کاتێک بیستم کە بە نەخۆشی pneumonia (نەخۆشیەکی سیەکانە) مردووە. چیرۆکەکەی زۆر گرنگە بۆ پێکەوە بەستنەوە. هەرچەندە pneumonia یاکەی "هاری" بەهۆی بەکتریاوە بوو، کەسانی تەندرووست بەدەگمەن تووشی هەوکردن دەبن، بەتایبەتی مەترسیدارەکانیان. بەگشتی، هەوکردن لەکەسانی ناتەندرووستدا ڕوودەدات، ئەوانەی خانەکانیان تووشی بەدفرمانی بوون و سیستمی بەرگریان لاواز بووە. "هاری" هەمیشە کەسێکی بەهێز و تەندرووست بوو، بەدەگمەن تووشی سەرما و هەڵامەت دەبوو. ئەو pneumoniaیەی کە بووە هۆی مردنی گوماناوی دیاربوو. شتێک بەدڵنیایەوە روویدا بوو کە وای لە "هاری" کردبوو تووشی هەوکردن بێت و پاشانیش بیکوژێت. بەداخەوە من گومانم لەوە کرد، کە بە ئەگەری زۆرەوە پزیشکی مۆدێرن "هاری" کوشتووە. "هاری" دەینالآند بەهۆی ئازار لە حەوزیدا، بەهۆی کێشەیەکی زگماکیەوە. پزیشکەکەی دەرمانی هۆرمۆنی ستیرۆید، و کۆرتیزۆنی بۆ نووسی بوو. ئەم دەرمانە یارمەتی کەمکردنەوەی ئازار و هەوکردنی دەدا. بەڵام ئەم دەرمانە کاریگەری خراپی لاوەکی هەیە. کۆرتیزۆن زیان بە سیستمی بەرگری دەگەیەنێت، لەڕێگەی ڕێگریکردن لەبەرهەم هێنانی ئەنتی بەدیەکان و خانەی T (T_ cells) و پاشانیش ئەم زیانانە وا دەکەن کە دەست نیشان کردنی شوێنی هەوکردنەکە قورس بێت، ئەگەر پەرەیان سەند. کۆرتیزۆن وای لە "هاری" کرد کە زۆر ئاسان بێت بۆ تووشبوون بە هەوکردن. "هاری" تووشی pneumonia بوو، لە یەک سیدا و لە نەخۆشخانە خەوێنرا، کە لەوێ بڕێکی گەورە لە ئەنتی بایۆتیکیان پێدا___ بۆ کوشتنی "میکرۆبەکان" کە دەبنەهۆی pneumonia . pneumonia، وەک هەر هەوکردنێکی دیکە، دەبێتەهۆی بەدفرمانی خانەکان و لاواز بوونی سیستمی بەرگری، نەک بە تەنها بەهۆی میکرۆبەوە. ئاسایی کردنەوەی کاری خانەکان و دووبارە بنیادنانەوەی سیستمی بەرگری زۆر پێویستە بۆ چاک بوونەوە،

نەک هەوڵدان بۆ کوشتنی "میکرۆبەکان". بەڵام ئەمە ڕووی نەدا لە کەیسەکەی 'هاری'دا: دوای چەند ڕۆژێکی کەم لە وەرگرتنی ئەنتی بایۆتیک، 'هاری' لە نەخۆشخانە دەرچوو، کەوا پێویست بوو "چارەسەر بکرێت". لەڕاستیدا، ئەنتی بایۆتیک کێشەکانی 'هاری' زیاتر کرد، چونکە سیستمی بەرگری زۆر لاواز کردبوو. خۆی لە خۆیدا سیستمی بەرگری لاواز بوو، بەڵام ئێستا زۆر خراپتر بووە لەجاران. پاش ماوەیەکی کەم لە گەڕانەوەی بۆ ماڵەوە 'هاری' تووشی هەوکردنێکی دیکە بوو. ئەم جارە pneumoniaەکە کاری کردە سەر هەردوو سیەکانی، پاشان بە ماوەیەکی کورت دوای ئەوە مرد. 'هاری' لە یەکەم خەواندنیدا لە نەخۆشخانە تووشی "superbuy" بوو بوو، کە میکرۆبێکی دژە ئەنتی بایۆتیکە کە ئێستا لە نەخۆشخانەکاندا باوە. ئەنتی بایۆتیکەکە بەرامبەر ئەم میکرۆبە بێ سوود بوو، هەروەک ئەوەی سیستمی بەرگری 'هاری' زیانی بەرکەوتبوو. لەهەموو ئەگەرێکدا، دامەزراوەی پزیشکی سیستمی بەرگری 'هاری'ان لەناوبرد، و هەروەها ئەوەشیان خستەپاڵ 'هاری' کە هەوکردنێکی بێ چارەسەر ئەوی کوشتووە. بەڵام لەبەڵگەنامەی مردنەکەیدا ئاماژە بەوە کرابوو کە هۆکاری سەرەکی مردنەکەی pneumonia بووە. لەکاتی نەخۆشیەکەمدا، من دەمردم بەهۆی لەکارکەوتنی جگەرەوە، کە هۆکارەکەی لەئەنجامی کاریگەریە ژەهراویەکانی دەرمانێکەوە بوو. ئەگەر مردبام، چ جۆرێک لەبەڵگەنامەی مردنەکەمدا دەنووسرا؟ نەخۆشی جگەر. هیچ ئاماژەیەک بەو دەرمانە نەدەکرا کە منی نەخۆش خستبوو. تەنها لە کەیسە زۆر زەق و ئاشکراکاندا پزیشکی مۆدێرن ڕەچاوی زیانەکانی خۆی دەکات، و بەرپرسیاریەتی کارەکانی دەگرێتە ئەستۆ. ترس لە بڵاوکردنەوەی بەدرەفتاری پزیشکی مۆدێرن تەنها چارەسەری کۆمەڵگەی پزیشکی باشتر دەکات بۆ هێشتنەوە و پاراستنی لیستی هۆکاری مردن، کەدەڵێن لەئەنجامی نەخۆش کەوتنی نەخۆشەکەوەیە، نەک چارەسەری پزیشکەکان.

پزیشکەکان بەگشتی وا دادەنێن کە ئەو کێشە تەندرووستیانەی خۆیان هۆکاری درووست بوونین بەهەر جۆرێک بوایە هەر ڕووی دەدا. باوەڕی گشتی ئەوەیە کە کاریگەریە نەرێنیەکانی دەرمان و نەشتەرگەری شایەنی سەرکێشی بۆ کردنە. هیچ سەیر نیە کە هۆکاری مردن لەسەر بەڵگەنامەی مردن زۆرجار پەیوەندی بەتایبەتمەندی پزیشکی چارەسەری نەخۆشیەکەوە هەیە.

ڕەچەتەی کێشە

بۆ تێگەیشتن لە ڕادەی ئەو زیانانەی کە بەهۆی زانستی پزیشکی مۆدێرنەوە تووشی دەبن، سەرنجی ئەوە بدە کە چۆن نەخۆشی دەکرێت بەدرێژایی شەش ڕێگاچارەکە بەرەو نەخۆشی ببردرێت:

_ چارەسەری پزیشکی دەکرێت ببێتەهۆی بەدخۆراکی. دەرمانەکانی وەک Anti_ inflammatories, Antibiotics, Steroid، زیانێکی زۆر بە سیستمی هەرسی مرۆڤ دەگەیەنێت. توانای هەرسکردن، هەڵمژینی بەها خۆراکیەکان لاواز دەکات. دەرمانی میز پێکردن بەها خۆراکیەکانی وەک مەگنیسیۆم، کالیسیۆم، پۆتاسیۆم، زینک و یۆد لە جەستە دەکاتە دەرەوە.

_ دەرمانەکان کاردەکەن چونکە ژەهراوین: دەستوەر دەدەنە کاری ئاسایی خانەکان، بۆئەوەی نیشانەکانی نەخۆشی کپ بکەنەوە. ئەو دەرمانانەی کە پزیشک بۆت دەنوسێت و ئەوانەشی خۆت سەربەخۆ بەکاریان دێنیت، هەردووکیان چەندین جۆری گەورەی نیشانەی نەخۆشی درووست دەکەن، کە زانستی پزیشکی مۆدێرن وەک کاریگەری لاوەکی ئاماژەی پێداون.

_ زۆرینەی جار پزیشکەکان زیانی دەروونیان بە نەخۆشەکانیان گەیاندووە. لەڕێگەی ئەوەی پزیشکەکان مەزەندەی ئەوە دەکەن کە نەخۆشەکە چەندی تر دەژی، یاخود پێشبینی ئەوە دەکەن کە نەخۆشەکە جارێکی دیکە ناتوانێت بڕوات، یاخود ناتوانێت ببینێت، ئەوان وەک بڵێی لەئاسمانەوە سرووشیان بۆ هاتووە پێشبینی دەکەن. پزیشکەکان تەنانەت گوێ لە بیروبۆچوون و قسەکانی نەخۆشەکە ناگرن و قسەکە بە نەخۆشەکە دەبڕن، کاتێک خەریکی باسکردنی نیشانەکانی نەخۆشیەکەیە. ئەم کلتورە یەکێک لە ئامانجە سەرەکیەکانی پزیشکەکە وێران دەکات: کەبۆ یارمەتیدان و پاڵپشتی کردنی نەخۆشی لە تەواوی پرۆسەی چاکبوونەوەدا گرنگە.

_ زۆرینەی ڕێکارە پزیشکیەکان، لەوانە نەشتەرگەری، تیشکی X و تیشکەکانی دیکە، لەڕووی فیزیکیەوە زیان بەجەستە دەگەیەنن و لەکۆتایدا دەبێتەهۆی بەدفرمانی و نەخۆشی. ئەم زیانە جەستەییە سەردەکێشێت بۆ زیانی بۆماوەیی. گۆڕان لە جینەکاندا دەکرێت ببێتەهۆی شێرپەنجە و نەخۆشیەکانی دیکە، هەروەها ڕەنگە بۆ نەوەکانی داهاتووش بگوازرێتەوە.

بەڕێوەبردنی نیشانەکان لەبری چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە

ئەگەر داوای چارەسەری پزیشکی بکەیت، ئەوا پزیشکەکەت زنجیرەیەک پرسیارت لێ دەکات و، ڕەنگە بۆ دیاری کردنی نیشانەکانت زنجیرەیەک پشکنین ئەنجام بدات. مەبەست لەم چالاکیە بۆ دەستنیشان کردنی نەخۆشیەکەیە (بۆ هاوتاکردنی کۆمەڵە نیشانەکانت لەگەڵ ناونانێکی دیاریکراو لە کەتەگۆریەکاندا) کەبە نەخۆشیەکان ناسراوە. دەستنیشان کردنەکان بەم شێوەن، نەخۆشی هیچ شتێک نیە جگە لە کۆمەڵە نیشانەیەک. دوای دەستنیشان کردنی نەخۆشیەکە، پزیشکی مۆدێرن (هەروەها بە پزیشکی Allopathic یش ناسراوە: " Allo" = دژی، " pathic" = نەخۆشی) بە مانای وشە بەدوای دژی نیشانەکانی نەخۆشیەکەدا دەگەڕێ. نیشانەکان گرنگن تەنها لەبەرئەوەی ئاگادارت دەکەنەوە: ئەوان ناخۆشن و دەست لە توانای کارکردنت وەردەدەن، بەڵام هیچ پەیوەندیەکیان بەکرۆکی نەخۆشی و تەندرووستیەوە نیە. نەخۆشی کرۆکەکەی بەدفرمانی خانەکانە. ڕەنگە نیشانەکان جیاوازبن، بەڵام چارەسەرەکە هەمان شتە: ئاسایی کردنەوەی کاری خانەکان لەڕێگەی شەش ڕێگاچارەکەوە.

تێبینی کردن و هەست پێ کردن هەموو شتێکە. نیشانە هەست پێکراوەکان دەبن بەو "کێشەیەی" کە پزیشکی مۆدێرن بەدوایدا دەگەڕێت، تا بیوەستێنێت. بۆ نموونە، ئەگەر کێشە هەست پێکراوەکە بەرزی پەستانی خوێن بێت، ئەوا ئامانجی پزیشکی کەم کردنەوەی پەستانەکەیە، لەڕێگەی چەندین جۆر دەرمانی ژەهراویەوە. ئەگەر کێشە هەست پێکراوەکە میکرۆبێک بێت، ئامانجی پزیشکی کوشتنی میکرۆبەکەیە لەڕێگەی دەرمانی ژەهراوی ئەنتی بایۆتیکەوە. هاوکات، ئەم دوو کێشەیە تەنها نیشانەی بەدفرمانی خانەکانە. هەربۆیە بەکارهێنانی دەرمان بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن، کێشەکە چارەسەر ناکات، کە هۆکاری بەرزبوونەوەی پەستانەکەیە. هەمان شتیشە بۆ دەرمانەکانی کوشتنی میکرۆبەکان. میکرۆبەکان دەتوانن بەشداری بکەن لە بەدفرمانی خانەکاندا، بەڵام میکرۆبەکان بە بەردەوامی لەهەموو شوێنێکی ژینگەکەماندان. کوشتنی میکرۆبەکان کەدەبنەهۆی هەوکردن، والەکەسەکە ناکات تەندرووست بێت و نە بەرگریشی زیاتر دەکات بۆ هەوکردنی دواتر. لەڕاستیدا، بەرگریان کەمتر دەبێتەوە چونکە ئەو دەرمانەی کە میکرۆبەکان دەکوژن، هەروەها جەستەش لاواز دەکات و زیانیشی پێ دەگەیەنێت.

کاتێک کەسێک تووشی هەوکردنێک دەبێت، شاردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشیەکە وەک (تا....) هیچ شتێک نیە جگە لە ئاسوودەکردنی نەخۆشەکە. بۆ نموونە، چارەسەرکردنی تا کە، لەڕێگەی کڕینی دەرمانەوە لەدەرمانخانە بەشێوەیەکی سەربەخۆ کارێکی باوە لەناو خەڵکیدا. لەگەڵ ئەوەشدا، تا شتێکی سرووشتی و بەسوودە: هیچ هۆکارێک نیە تاوەکو دەرمان بۆ ئەم مەبەستە بەکاربهێنرێت، بەتایبەتی چونکە دەرمانەکان زیانیان هەیە.

بە سەرنج خستنە سەر نیشانەکان و وەرگرتنی دەرمان، ئێمە نەخۆشیەکە چارەسەر ناکەین: ئێمە تەنها ڕێگە دائەڕێژین بۆئەوەی ڕێگە بە کەسە نەخۆشەکان بدەین بە ئاسودەییەکی زیاترەوە لەژیان بەردەوام بن. حەسانەوەی کورتخایەن شوێنی خۆی دەگرێت، بەڵام چارەسەرێکی درێژخایەن نیە. بۆ نموونە، قەستەرەی دڵ ڕێگری دەکات لە مردنی دەست بەجێی نەخۆشێک لەڕێگەی زیادکردنی لێشاوی خوێن بۆ دڵ: لەگەڵ ئەوەشدا، تەنیا بەنەهێشتنی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون دەتوانرێت نەخۆشی دڵ پێچەوانە بکرێتەوە، و ئەمەش لەژێر ڕێنمایی پزیشکێکی تەقلیدیدا ڕوودادات.

زۆر زیاتر لەکۆی بەشەکانمان

پزیشکی مۆدێرن پەمپ دراوە بە بڕێکی گەورە لە پارە و بەهرە، کە دابەش بوونێکی نامۆیە، تەکنەلۆژیای پێشکەوتووی زۆر پەرەسەندووە، کە کۆن و بێ کاریگەریە، زانستی پزیشکی کارێکی زۆر نایاب دەکات لە بەڕێوەبردنی دۆخە کتوپڕەکان، و نیشانەکانی نەخۆشی، بەڵام بەداخەوە لەتوانایدا نیە چارەسەری نەخۆشی بکات، یاخود تەندروستیەکی هەتا هەتایی پێشکەش بکات. لە قوتابخانە پزیشکیەکاندا، پزیشکەکان لە یەک کاتدا یەک ئەندام یاخود یەک سیستەم دەخوێنن، پاشان پسپۆڕی وەردەگرن تێیدا، بەبێ ئەوەی پەرە بدات بە تێگەیشتن لە تەندروستی و جەستە بەگشتی. کەمی تێگەیشتن و پێزانینی گشتگیر سەرنجی زانستی پزیشکی دەگوازێتەوە بۆ سەر نەخۆشی لەبری تەندرووستی.

لەڕاستیدا، سیستمی چاودێری تەندرووستی مۆدێرنمان سیستمی چاودێری نەخۆشیە، دابینکەرانی تەندرووستیمان پارەیان پێ دەدرێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی، نەک ڕێگری کردن لە نەخۆشی. چارەسەرەکان دەکرێت بۆ تەواوی ژیانی

نەخۆشـەکە بەردەوام بن. سیسـتمی ئێسـتامان پشـتگیری دارایی پێشـکەش ناکات بۆ تەندرووستی و لەشساغی، بەڵام پارەیەکی زۆر تەرخان دەکات بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی. پێویستە ئێمە ڕەگ و ڕیشەی پزیشکی تەقلیدی هاوچەرخ بپشکنین. پزیشکی مۆدێرن لەسەر بنەمای تێگەیشتنی سەدەی حەڤدەهەمی جەستەی مرۆڤ بنیادنراوە، هەروەها شکستی هێناوە لە تێکەڵ کردنی گرنگترین دۆزینەوە زانستیەکانی سەدەی بیستەم . پێچراوە لەناو عابای زانستی هاوچەرخدا لەناوەڕۆکی خۆیدا. زانستی پزیشکی تەقلیدی لەسەر بنەمای چەمکە کۆنەکان دامەزراوە، کەلە ئێستادا لەڕووی زانستیەوە بەسەرچوو و ناتەندرووستن. ڕێگەم بدە مەبەستەکەم روون بکەمەوە. دەست پێ دەکەم لە دۆزینەوەکەی "ئیسحاق نیوتن" لەسەر یاساکانی جوڵە، هەم لەشی مرۆڤ هەم گەردوونیش بوونەتە میکانیزمەکانی کرداری کاتژمێر. لەم ڕوانگەوە، هەرشتێک دەکرێت دابەش بکرێت بۆ چەند بەشێک، بەشێوەیەکی زانستی بخوێندرێت و روونیش بێت بۆ تێگەیشتن. زانستی پزیشکی ئەو کاتە شوێن ئەم چەمکی میکانیزمە کەوت: ئامێرەکان بەجیا، توێژینەوەکان بەجیا، لەوە تێبگە کە چۆن کاردەکەن و هەروەها ئەو تێگەیشتنە لە چاودێری پزیشکیدا بەکاربهێنە. خەڵک دەستیان کردووە بەو باوەڕەی کە دەتوانن بەئاسانی کۆنترۆڵی تەندرووستی بکەن، بەتێگەیشتن لە کارە میکانیزمیەکانی جەستە. زۆرینەی خەڵک هێشتا باوەڕ بەمە دەکەن، هەرچەندە ئەمە ڕاست نیە. ئەمرۆ دامەزراوەی پزیشکی بەردەوامە لە تەماشاکردنی جەستە وەک ئامێرێکی ئاڵۆز و شکۆدار: سەرنجیان تەنها لەسەر بەش بەش کردنی جەستەیە، تەنها هەموو جەستە بەتەواوەتی.

نەخۆشی دەبینرێت، وەک سنوورداركردنی شوێنێکی دیاریکراو، یاخود ئۆرگانێکی دیاریکراو، لەبەرئەوەی شێوەیەکی کاریگەرە لەسەر تەواوی کەسەکە. چارەسەرەکان بە بەردەوامی بەشەکانی جەستە لادەبردرێن، یاخود جێ گۆڕکێیان پێ دەکرێت بەبێ ئەوەی ئاماژە بەهۆی لادانەکە، یاخود جێ گۆڕکێکە بکەن. بەدانانی جەستە وەک ئامێرێک کە ناتوانێت خۆی چاک بکاتەوە، لەبەرئەوە وا بیردەکرێتەوە کە تاکە چارەسەری کاریگەر ئەوانەیە کەلە دەرەوە دێن، وەک تەکنیکە میکانیکیەکان، نەشتەرگەری، دەرمانە بەهێزەکان. پیشەسازی دەرمان درووستکردن، کار بۆ "چاککردنی" کێشە تەندرووستیەکان دەکات، لەڕێگەی زیادکردنی "گەردیلەکان بۆ ئەو

جەستەیەی کەوا دیزاین کراوە بۆ کۆنترۆڵ کردنی کاری بەشێکی دیاریکراوی جەستە، بەبێ ئەوەی بگەڕێن بەدوای تێگەیشتن یاخود چارەسەرکردنی هۆکاری بەدفرمانیەکە. نافرمانیەک لە میکانیزمی خۆڕێکخستنەوە و هاوسەنگی جەستەدا هۆکاری بەدفرمانی خانەییە، پاشانیش کاردەکاتە سەر تەواوی جەستە نەک بەتەنها بەشێکی دیاریکراو. لە ئامێرەکاندا، دەتوانرێت فرمانی تەواوی ئامێرەکە پێشبینی بکرێت لەرێگەی سەرجەم بەشەکانەوە، بەڵام مرۆڤ ئامێر نیە، زیندەوەرێکی زیندوو زۆر گەورەترە لە کۆی بەشەکانی. ئێمە زیندووین و مێشکمان کاریگەری لەسەر جەستەمان هەیە. لە سەرەتاکانی سەدەی بیستەمدا، "ئەلبرێت ئەنشتاین" بەرەنگاری تێروانینەکان بووەوە و بەشێوەیەکی بنچینەیی تێروانینی خەڵکی بۆ جیهان گۆڕی. بە سەلماندنی ئەوەی کە ماددە و وزە هەمان شتن، "ئەنشتاین" مەیدانێکی نوێی بۆ خوێندنی یاساکانی گەردوون و فیزیای کوانتۆم هێنایە کایەوە. کە تێیدا مرۆڤ وەک تۆڕێکی سیستەمەکانی وزەی ئاڵۆز تەماشا دەکرێت، کە کارلێک لەگەڵ سیستەمە فیزیاییەکان و خانەییەکاندا دەکات. ئێمەی مرۆڤ لە سرووشتدا "نیوتن" نین، بەڵکو "ئەنشتاین"ین. مرۆڤ ماددەیە، بەڵام ئێمە هەروەها سیستەمەکانی وزەی فرە رەهەندین، هەروەها بیرکردنەوەکانمان، باوەڕەکانمان، هەڵوێستەکانمان، بوارەکانی وزە درووست دەکەن، کە کاردەکەنە سەر زیندە کیمیایمان و هەروەها تەندرووستیشمان. بەڵام هێشتا پزیشکەکانمان بەردەوامن لە بەکارهێنانی مۆدێلی میکانیکی نیوتن.

هیچ زەویەک نیە بۆ وەستان لەسەری

ئێمە لەسەر ئەو بیرکردنەوە گەورە بووین کە پزیشکیی زانستێکە، هەروەها ئەو تەکنیک و رێکارانەی بەکاردەهێنرێن لەلایەن پزیشکەکانمانەوە دەرئەنجامی توێژینەوە زانستیە فراوان و چڕەکانە. بەڵام وا نیە. چەندین لێکۆڵینەوە لەوانە؛ راپۆرتێکی ساڵی ١٩٧٨ی نووسینگەی لێکۆڵینەوەی تەکنەلۆجیای ئەمریکا مەزەندەی ئەوەی کردووە، کە هیچ بنچینەیەکی زانستی نیە بۆ لە ٨٠% _ ٩٠%ی هەموو ئەو رێکارانەی کە لە زانستی پزیشکیدا بەکاردەهێنرێن.

لەڕاستیدا، پزیشکی تەقلیدی یاخود allopathic هیچ بیردۆزێکی گشتی نیە سەبارەت بە ئۆرگانیزمەکان، تەندرووستی و نەخۆشی، هیچ چوارچێوەیەکی

یەکخەرەوەی نیە بۆ بەستنەوەی هەمووی پێکەوە. بەبێ بیردۆزێک و چوارچێوەیەک، هیچ تێگەیشتنێک نیە بۆئەوەی بزانرێت کێشەکان چین، و چۆن پەرەیان سەندووە، یاخود چۆن چارەسەر دەکرێن، و هەموو شتێک دەبێت بە ئەزموونێکی تایبەت کراو. ئەو شێوازە میکانیکیەی کە ئەمرۆ پزیشکی ئێستا پراکتیزەی دەکات، هەرگیز بە بیردۆزی زانستی نەسەلمێنراوە. هەروەک "لین مەکتاگارت"، نووسەری پەرتووکی what doctors don't tell you لە ساڵی ١٩٩٦ نووسیویەتی: "سەرەڕای هەموو ئەو هەوڵانەی کە بۆ شاردنەوەی پزیشکی دەدرێت لەناو عابایەکی گەورەی زانستیدا، مامەڵەیەکی باش ڕاهێنانی پزیشکی ستاندارده، کە ئێمە ڕەچاوی دەکەین، لەگەڵ ئەوەشدا برێکی زۆرە لەچاو ئەو پێشکەوتوویە جادووییەی سەدەی بیستەم دا".

پزیشکەکان زۆرینەیان بیرۆکەیەکی وایان نیە، کە نەخۆشەکانیان کێشەی چیە و چۆن چاکیان بکەنەوە. ئیتر چۆن کەسێک بتوانێت لۆمەیان بکات؟ ساڵانێکی زۆر تەرخان دەکەن لەخوێندنگەی پزیشکیدا، هەروەها لەفێربوونی تەکنیکەکان، ڕێکارەکان، و پرۆتۆکۆڵەکان دا، ئەوەیان فێرکراوە "چارەسەرەکان" پێویستە شتێک بێت لە دەرەوەی جەستەوە بێت. هەر ئەمەش هۆکاری ئەوەیە کە پزیشکەکان هیچ باوەڕ و ڕێنماییەکیان نیە لەبارەی توانای سرووشتی مرۆڤ خۆیەوە، بۆ چاککردنەوەی خۆی. لە ڕاستیدا، زۆرێک مشتومڕی ئەوە دەکەن کە بەنزیکەیی هەموو ئەو حاڵەتانەی کە ڕووبەڕووی پزیشک دەبێتەوە سنوردارن، و جەستە خۆی چاک دەبێتەوە لەڕێگەی پرۆسەی سارێژبوونەوەی سرووشتیەوە، بەبێ گوێدانە پزیشکەکە چیت بۆ دەکات. ئەم پرۆسەی سارێژبوونەوە سرووشتیە دەبێت ببێتە جێگای سەرنجمان، چونکە قەبارەی نەخۆشی لەم وڵاتەدا سەرسامکەرە: ئێستا لە چوار ئەمریکی سیانیان بەدەست نەخۆشیەکی دەستنیشان کراوی درێژخایەنەوە دەناڵێنێت، ئەو بەزمەی کە دامەزراوەی پزیشکی مۆدێرن نەک هەر شکستی هێناوە لە چارەسەر کردنیدا، بگرە لە ڕاستیدا بەشدار بووە لە درووست بوونیدا. پێویستە شتەکان بگۆڕدرێن، لەمانگی ٣ی ساڵی ٢٠٠١دا، پەیمانگای پزیشکی ئەکادیمیای نیشتیمانی زانستەکان، ڕاپۆرتێکی بەناونیشانی پەڕینەوە لە کەلێنی کوالیتی: سیستمێکی نوێی تەندرووستی بۆ سەدەی ٢١. بە گوێرەی ئەم ڕاپۆرتە: "... لەنێوان ئەو چاودێریە تەندرووستیەی کە ئێستا هەمانە، و ئەو چاودێریە تەندرووستیەی کە دەتوانین بەدەستی بهێنین، تەنها درێژی بچوک نیە بەڵکو

کەلێکی گەورەیە". ڕاپۆرتە هەروەها ئەوەشی وتووە: "چاودێری تەندرووستی زیانی زۆر بەنەخۆش دەگەیەنێت و بەشێوەیەکی ڕۆتینی ناتوانێت سوودەکانی خۆی بگەیەنێت".

ئەمریکا گرانترین سیستمی چاودێری تەندرووستی هەیە، بەڵام هێشتا یەکێکە لە سیستمە چاودێریە ناتەواوەکانی جیهان. ڕێژەی مردنی منداڵی ساوامان زۆر خراپترە لە کوبا. بەگوێرەی ڕێکخراوی تەندرووستی جیهانی، تەندرووستی گشتیمان زۆر خراپترە بە بەراورد بە نزیکەیی هەموو وڵاتانی ئەوروپا. هەروەها بە بەراورد بە ئوستوراڵیا و کەنەدا و ئیسرائیلیش. بەپێی ڕاپۆرتی پەیمانگای پزیشکی سەرەوە، "... دووبارە دیزاین کردنەوەی بنەڕەتی و گشتگیری تەواوی سیستمی تەندرووستی پێویستە". ڕاپۆرتەکە ئاماژەی بەوە کردووە، "...... کە سیستمی گەیاندنی چاودێری تەندرووستی وڵات شکستی هێناوە لە توانایدا، بۆ وەرگێڕانی زانیاریەکان، بۆ پراکتیزەکردن، و هەروەها بەکارهێنانی تەکنەلۆژیایی نوێ، بەشێوەیەکی سەلامەت و گونجاو". هەروەها لە ڕاپۆرتەکەدا ئاماژە بەوە کراوە، "ئەگەر سیستمەکە نەتوانێت بەردەوام زانست و تەکنەلۆژیای ئەمڕۆ بگەیەنێت، ئەوا تەنانەت کەمتر ئامادە دەبێت بۆ وەڵام دانەوەی ئەو پەرەسەندنە نائاساییانەی کە بەدڵنیاییەوە لەماوەی چەند دەیەی داهاتوودا دێنە دەرەوە". ئێمە سەدان ملیۆن دۆلارمان بۆ توێژینەوەی پزیشکی بۆ زانستی بێ سەروبەر خەرج کردووە، کە ئەمەش ئەوە روون دەکاتەوە کەبۆچی ئێمە تا ئێستا نە هۆیەک نە چارەسەرێکمان تەنانەت بۆ یەک نەخۆشی درێژخایەن نەدۆزیوەتەوە. دوای دەیان ساڵ سەرۆک 'ڕیچارد نیکسۆن' "شەڕی شێرپەنجەی" ڕاگەیاند، پاش خەرج کردنی ملیاران دۆلاری بێشومار، ڕێژەی ڕزگاربوون لە گرێ شێرپەنجەیەکان بەشێوەیەکی بەرچاو سەرکەوتوو نەبوو. ئێمە تا ئێستاش چارەسەرێکی ڕاست و کاریگەرمان بۆ شێرپەنجە بەرهەم نەهێناوە: لەهەر خولەکێکدا ئەمریکیەک بە شێرپەنجە دەمرێت. دۆخەکە هەمان شتە لەگەڵ نەخۆشی دڵیشدا. ئێمە دەتوانین بە نەشتەرگەری دڵێکی دەستکردی نوێ بچێنین، بەڵام ناتوانین ڕێگری یاخود چارەسەری نەخۆشیەکە بکەین. بۆچی؟ چونکە پارە و سەرچاوەی زۆر کەم دابین دەکرێت بۆ توێژینەوەی سیستمەکانی خۆ چاک کردنەوەی جەستە، و یاخود یارمەتیدانی نەخۆشی بۆ تێگەیشتن و پاڵپشتی کردنی تەندرووستی خۆیان لەئاستی

خانەییـــدا. شـــوێنکردنەوەی ســـەرچاوەکان بەم ئەولەویاتـــانەی (لەپێشـــینەکان) کەلە مێشکدایە ئەو ئاراستەیەیە کەدەبێت زانستی پزیشکی بیگرێتەبەر ئەگەر کاریگەر بێت بۆ پێچەوانە کردنەوەی نەخۆشیە درێژخایەنەکانمان کە وەک پەتای لێهاتووە.

هەموو کەسێک بێ هاوتایە

پزیشـکەکان تەنهـا گرنگـی بەدەستنیشـان کردنـی نیشـانەکانی نەخۆشـیەکە دەدەن، گـوێ لە نەخۆشـەکانیان نـاگرن. نەخۆشـەکان وەک ئـامێر دەبیـنن، هاوشـێوەی هەر ئامێرێکی دیکە: توێژینەوەیەک کەلە مانگی ١٢ی ساڵی ١٩٩٣ لە internal medicine news بـڵاو کـراوەتەوە، ئەوەی ئاشـکرا کـردووە کە لە ٧٠%ی نەخۆشـەکان لەلایەن پزیشکەکانیانەوە قسەکانیان پێ بڕدراوە لەماوەی ١٨ چرکەدا دوای ئەوەی نەخۆشـەکە دەستی کردووە بە باسکردنی نیشـانەکانی نەخۆشیەکەی. هەر بەزوویی کە پزیشـکەکە نیشـانەکانی گرێـدا لەگەڵ نەخۆشـیەکدا، ئیتـر چارەســەرەکان پەیـڕەوی پرۆتۆکـۆڵە دامەزراوەکان دەکەن. هەموو کەسێک بەهەمان نەخۆشی هەمان چارەسەری پێدەدرێت. ئەم پرۆسـیجەرانە بەتەواوەتـی یەکێـک لە گەورەتـرین دۆزینـەوە زانسـتیەکانی سـەدەی بیست پشتگوێ دەخات: ئەویش زینـدە کیمیایی تـاکە (biochemical individuality). دوو کەس کە هەمـان ئەو شـتەیان هەیە کەپێـی دەڵێن نەخۆشـی، لەوانەیە هەریەکەیـان پێویستیان بە چارەسەرێکی جیاواز هەبێت، چونکە هـیچ خانەیەکی دوو کەس بەهەمـان هۆکار تووشی بەدفرمانی نابن. پزیشکیی مۆدێرن پزیشـکەکان فێرناکـات کەچۆن زینـدە کیمیـایی دانسـقە و بـێ هاوتـای هەر نەخۆشـێک بناسـنەوە، یـاخود چارەسـەری بـکەن. تەنانەت کاتێک بەڵگەی زانستی پێشکەش دەکرێت کە سیسـتمی جێگرەوەی زۆرباشـی هەیە لەم سیستمەی ئێستا، زۆرینەی پزیشکەکان بەرهەڵستی گۆڕان دەکەن و شکست بە جێبەجێ کردنی ئەو دۆزینەوانە دەهێنن. سـەرنجدان لەسـەر نەخۆشیەکانیان دەست وەردەداتە ئەوەی کە دەبێتە ناوەڕۆکی تەندروسـتی چی بێت: بەرزکردنەوەی ئاسـتی تەندروستی لەسـەر ئاسـتی خـانەیی لەسـەر بنچینەی زینـدە کیمیـایی بێهاوتـا و دۆخـی ژیانی کەسەکەیە.

بەرهەڵستی دژی گۆڕان

لەخـۆگرتنی سیسـتمێکی پزیشـکی ئەقڵانیتـر بەشـێوەیەکی بەرچـاو، خەرجیەکـانی چاودێری تەندرووستی لەڕێگەی نەهێشتنی سەدان هەزار پزیشک و داخستنی هەزاران نەخۆشخانە (ئەوە هەر باسی وێران بوونی سامانە شاراوەکانی کۆمپانیاکانی دەرمـان نـاکەم). ئاشـکرایە، هانـدەرێکی ئـابووری زۆر گەورە بـۆ پاراسـتن و نەگـۆڕانی دۆخـی ئێستا تەرخان کراوە. لەئێستادا، پیشەسازی شێرپەنجە لە ئەمریکادا یەک ملیـار دۆلارە لە ڕۆژێکدا، هەروەهـا ژمـارەی ئەو کەسـانەی کەلە پیشەسـازی ئایدزدا کاردەکەن زۆر زیاترە لەوانەی کە تووشی ئایدز بوون. هەوڵەکانی زانستی پزیشکی بۆ پاراستنی پـارە و ئیشـــەکانیان زۆر بەڕوونـــی باســـکراوە و دیکۆمێنـــت کـــراوە، لەســـاڵی ٢٠٠٠ لە پەرتووکەکەی یاسادانەری پێشووی ویلایەتی نیۆرک، "دانیـاڵ هـاڵی" بەنـاوی Politics in Healing: The Suppression and Manipulation of American Medicine ، "هاڵی" ئاماژە بەوە دەکات کە لە سەدەی بیستەم دا چەندین چارەسـەری شـێرپەنجەی زۆر هەرزان و کـاریگەر لە پزیشـکی ئەمریکـادا پێشـکەش کـراوە. گەشەپێدەرانی ئەم چارەسەرانە، بە مانـایەکی دیکە نیـەت بـاش، ساویلکە، بـوون. پێیـان وابوو کە جیهـان بەخێرهـاتنی چارەسـەرێکی شـێرپەنجە دەکـات. ئەوانەی کە شکستیان هێنا لەگەڵ ئەوانی دیکەدا "هاری هۆکسی"، "ولیام فریدریک کوخ"، "ڕۆیاڵ ڕایمۆند ڕیـف" و هەروەهـا دکتـۆر "ئەنـدرۆ ئیڤـی" هۆکـاری تێنەگەیشـتنی هەموویـان ئەو کەسـەیە کەترسـی لەدەسـتدانی و گەشـەنەکردنی پیشەسـازیەکەی هەیە، کە درووسـتکردنی چارەسـەرێکی هەرزانـی ناوێـت. چارەسـەرە سـەلمێنراو و کاریگەرەکـانی شـێرپەنجە لەلایەنـی کـۆمەڵەی پزیشـکی ئەمریکـی (AMA) و بەڕێـوبەرایەتی خـۆراک و دەرمـانی ئەمریکـی (FDA) ڕەتکـرانەوە و سـەرکوت کـران. دۆزەرەوانـی ئەم چارەسـەرانە دابڕێنـدران، هەراسـان کران و چەوسـێنرانەوە، دادگایی کران، لەڕووی داراییەوە مـایە پـوچ کـران و تێـک شـکێنران، هەروەهـا چارەسەرەکانیشـیان بەتەواوەتـی لەنـاوبران. هەنـدێک لەو ڕووداوانەی کە لە پەرتـووکەکەی "هـاڵی"دا باسـکراون، زۆر سـەیر و سەمەرەن و باوەڕکردن پێیان زەحمەتە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بە بەڵگەوە تۆمـارکراون، کەلە دادگـاییە دادوەریەکانـدا پێشـکەش کـراوە و لە تۆمارەکـانی دادگـادا تۆمـار کـراوە. FDA, AMA، پەیمانگـای شـێرپەنجەیی نەتەوەیی، کۆمەڵگـای شـێرپەنجەیی ئەمریکـی

هێشتا بەردەوامن لە سەرکوتکردنی چارەسەری شێرپەنجە. وەک ئەوەی کە لەلایەن دکتۆر "ستانێسلا وبورزین" پەرەی پێدرا: ئۆفیسەکەی لەلایەن بریکارەکانی FDA و مارشاڵەکانی ئەمریکاوە هێرشی کرایە سەر، بەشێوەیەکی زۆر دڵڕەقانە چەوسێنراوە، ڕێگەپێدانە پزیشکیەکەی بۆماوەی ١٠ ساڵ خرایە ژێر چاودێریەوە، کە لەو ماوەیەدا ڕێگەی پێ نەدەدرا نەخۆشی تازە ببینێت. ئەم کارانە ڕێگە لە گەیشتنی گشتی بە چارەسەرەکان دەگرێت و پزیشکە ناتەقلیدیەکانی دیکەش چاوترسێن دەکات.

ئەو پزیشکانەی کە تەواوی ژیانیان لەناو ئەم سیستەمەدا کاریان کردووە، هەست بە هەڕەشە دەکەن، بەهۆی گۆڕانەوە. زۆرینەی پزیشکەکان پشتگیری هەوڵەکانی ئەنجومەنی پزیشکی دەوڵەت و دەستەی ڕێکخەری حکومەت دەکەن بۆ سەرکوتکردنی ڕێبازە جێگرەوەکانی دیکە. ڕێگایەکی کەمتر گرانتر و کاریگەرتری پزیشکی هەڕەشە لە ئابوریە باشەکەیان دەکات، هەروەها لەڕووی فەلسەفیەوە پرسیار لە ڕەوابوونی کاری ژیانی ئەوان دەکات. ئەو پزیشکانەی کە بوێر بوون لە پێشکەش کردنی چارەسەری جێگرەوەی باشتر، مۆڵەتەکانیان لێ سەندراوەتەوە، و لەڕووی دارایشەوە مایە پوچ کراون، هەروەها دوورخراونەتەوە لە کۆمەڵ، چونکە ئەوان ئامادەبوون بۆ یارمەتیدانی ئەو نەخۆشانە بە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە پەسەند کرابوون لەڕووی ستانداردەوە. نموونەیەکی ترسناک لەسەر هێشتنەوەی دکتۆرە ناتەباکان لەسەر یەک هێڵ لە کەیسی دکتۆر "جۆناثان ڕایت" دایە، لە ڕۆژی ٦ی مانگی ٥ ی ساڵی ١٩٩٢، سوپایەکی بچوک لە بریکارەکانی FDA لەگەڵ دە ئەفسەری پۆلیس، بە چەکی ڕاکێشراو و جلی سەربازیەوە هێرشیان کردەسەر نوسینگەکەی دکتۆر "ڕایت". لەبری ئەوەی دەرگای ئۆفیسەکەی بەسادەیی بکەنەوە و بچنە ژوورەوە، دەرگاکەیان شکاند، ستاف و نەخۆشەکانی دکتۆر "ڕایت"یان لە ژووری چاوەڕوانی تۆقاند، بۆچی؟ ئایا "ڕایت" لە لیستی تیرۆری FBI دا بوو؟ نەخێر، "ڕایت" تەنها ڕەخنەگرێکی قسە کراوە بوو کە ڕەخنەی لەپزیشکی مۆدێرن و FDA دەگرت، و بەبەردەوامی ڤیتامین و ماددە سرووشتیەکانی بەکاردەهێنا لەپیشەکەیدا. ئەم ڕێبازەی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆش وای لێکرد ببێت بە ئامانجێک.

لەمیانەی هێرشە ١٤ کاتژمێریەکەدا، دەستگیرا بەسەر هەموو تۆمارەکان، کەل و پەلەکان، ناملکەکان، ڤیتامین، کانزاکان و گیاکانی "ڕایت"دا. تەنانەت پووڵەکانی

پۆستەشیان برد. هیچ کام لە نەخۆشەکانی "ڕایت" سکالآیان لێی نەبوو. "ڕایت" هەرگیز نە تۆمەتبار کرابوو، نە دادگایش کرابوو لەسەر هەر شتێک. بەلآم کارەکەی و ناوبانگەکەشی لەناوبرا. چەندین ساڵ و سەدان هەزار دۆلاری لە یاسادا خەرج کرد تا تۆماری نەخۆشەکانی و عەیادەکەی گەڕاندەوە. ئەم جۆرە ڕووداوانە ناکرێت لە ئەمریکادا ڕووبدات، بەڵکو ئەم ڕووداوانە بەسەر ئەو پزیشکانەدا ڕوودەدات کە هەنگاوێک دەچنە ئەو دیوی هێڵەکەوە. لەئەنجامدا، ئێمە بێبەش دەبین لە مافی هەڵبژاردنی چارەسەرە دیاریکراوەکان، چونکە پزیشکەکانمان ناتوانن بۆمان دابین بکەن. زۆرینەی خەڵک بێئاگان لەوەی کە دەکرێت پزیشکێک مۆڵەتی ئیشکردن لەدەست بدات ئەگەر پابەند نەبێت بە ستانداردە باوەکانی پراکتیزەکردن لە کۆمەڵگاکەیدا". لەدەستدانی مۆڵەت دەکرێت ڕووبدات، ئەگەر تەنانەت هیچ نەخۆشێک زیانی پێ نەگەشتبێت، هیچ نەخۆشێک سکالآی تۆمار نەکردبێت. هەروەها تەنانەت ئەگەر دۆخی نەخۆشەکەش بەرەو باشتر چوو بێت. پزیشکەکان دەتوانن لە کۆنفرانسە پزیشکیەکان یاخود گۆڤارە پزیشکیەکان فێری شتی نوێ بن، بەلآم ناتوانن لەکاتی پەیڕەوکردنی ئیشەکەیان دا بەکاری بهێنن. تاکە چارەسەرەکان کە ڕێگەی پێدراوە ئەوانەن کە پێشتر بەکارهێنراون، کە ئەمەش وا دەکات داهێنان و پێشکەوتن زۆر هێواش و مەحاڵ بێت. پزیشکەکان دەبێت زۆر ئازابن، بۆ دوورکەوتنەوە لەم پزیشکیە تەقلیدیە، بەتایبەتی ئەگەر باوەڕیان وابوو کە ئەم کارە دەکرێت زۆر یارمەتیدەر بێت. پارە لە گرەو و پێشبڕکێ دایە، لە کەمترین چارەسەرە سرووشتیە گران بەهاکاندا پاڵپشتی نەکراوە، FDA پێویستە لەسەری دەرمانەکان ڕێک بخات بۆ دڵنیابوون لەوەی کە سەلامەت و کاریگەرن. لە پراکتیزە کردنی، FDA پەسەند کراوە، دەرمانە نوسراوەکان بەشێوەیەکی درووست هەموو ڕۆژێک ٤٠٠ کەس دەکوژن، بۆچی؟ چونکە FDA بووە بە ئامرازی کۆمپانیاکانی دەرمان. پیشەسازی دەرمان لەڕیزی هەرە قازانج بەخشترینەکانە لە جیهاندا، و ئەمریکیەکان پارەی زۆر زیاتر دەدەن بۆ هەمان دەرمانەکان بە بەراورد بە وڵاتانی دیکە. بۆ یارمەتیدانی پاراستنی ئەم بەرژەوەندیە ئابووریانە، نزیکەی نیوەی گەورە بەرپرسانی FDA پێشتر وەک جێبەجێکاری سەرەکی لە پیشەسازی دەرماندا دامەزراون. دوای جێ هێشتنی FDA لەکۆتایدا نیوەیان دەگەڕێنەوە بۆ پێگەی جێبەجێکار لە کۆمپانیاکانی دەرمانسازی.

ئەم کــرداره پێــی دەوترێــت "دەرگــای خــولاوه_ revolving door ." FDA بەشێوەیەک لایەنگری لە بەرژەوەنـدی دەرمـان دەکـات، و خەڵکی بێبەش کـراون لە گەیشـــتنی بە خــۆراپی، ســـووده تەندرووســـتیە دۆکۆمێنـــت کراوەکـــانی تەواوکەرە خۆراکیەکـــان (supplements). پێویســـتیش ناکــات باســـی ئەو کەســـانە بــکەم کە پشـتگیری چارەسـەر کردنی نەخۆشی ناکەن لەڕێی ڤیتامینەوە. هەم پیشـەوەرەکان و هەم دووکانـدارە تـاک فرۆشـەکانی تەواوکەرە خۆراکیەکـان هەراسـان کـراون لەلایەن FDA یەوە. یەکێـک لە پاســاوەکانی پزیشـکی مـۆدێرن بـۆ ســەرکووتکردنی ڕێبـازە جێگرەوەکان ئەوەیە کە دەڵێن بەشێوەیەکی درووست پشکنینی سەلامەتی و کـاریگەری بـۆ نەکـراوە. لەڕاسـتیدا، زۆریـنەی ڕێبـازە جێگرەوەکـان (وەک تەواوکەری ڤیتـامین_ vitamin supplements) لەلایەن هەزاران تـوێژینەوەی درووسـتەوە پشـتگیری لێکراوە، لە کاتێکدا، جێی گاڵتەجاڕیە، کە لە ٩٠%ی ئەو تەکنیک و پرۆسیجەرانەی کە لەلایەن پزیشکی مۆدێرنەوە بەکاردێت هەرگیز نەسەلمێنراوە کە سەلامەت یان کاریگەر بێت.

بەدکاری پزیشکی

بەپێی ژمارەی ساڵی ١٩٩٥ی ڕۆژنامەی "کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکی" ساڵانە زیـاتر لە یەک ملیـۆن کەس لە نەخۆشـخانەکان برینـدار بـوون و ١٨٠ هەزاریـش بەهـۆی ئەو برینـداری و زیانـانەوە گیانیـان لەدەسـت داوە. تێچـووی ئەو نەخۆشـیانەی کە بەهـۆی دەرمـانی پزیشـکیەوە درووسـت دەبـن بە زیـاتر لە ١٣٦ ملیـار دۆلار مەزەنـدە دەکرێـت لەساڵێک دا. توێژینەوەیەک کەلە سـاڵی ١٩٨١دا لە ڕۆژنـامەی نیوگلاندی پزیشـکی بڵاو کــراوەتەوە بــۆی دەرکەوت کە بەلایەنـــی کەمەوە یەک لەســـەر ســـێی نەخۆشـــانی نەخۆشـخانە لە مـاوەی مانەوەیاندا تووشـی هەنـدێک کـاریگەری خـراپ بـوون، لە ٩% شـیان تووشـــی برینێکـــی ســـەخت بـــوون. ســـەرنجی ئەوەی "ڕۆبێـــرت مێندێلســـۆن"ی کۆچکردوو بدە، نووسەری پەرتووکی Confessions of a Medical Heretic ، لە سـاڵی ١٩٧٩ نووسـیویەتی: "لەو بـاوەڕەدام کە زیـاتر لە ٩٠%ی پزیشـکی هـاوچەرخ دەکرێـت لەســەر ڕووی زەوی نەمێـنن؛ پزیشــکەکان، نەخۆشـخانەکان، دەرمانەکـان، کەرەســتە پزیشــکیەکان، و کــاریگەری لەســەر تەندرووســتیمان ڕاســتەوخۆ و بەســود دەبێت".

بەشێوەیەکی ئاسایی، لەوانەیە خەڵک بیر لەوە بکاتەوە ئەگەر پزیشکەکان مانگرتن ڕابگەیەنن، خەڵکی تووشی کێشەی مەترسیداری تەندروستی دەبێت، بەڵام "مێندێلسۆن" ئاماژەی بە چەند کەیسێک کرد، کاتێک کە پزیشکەکان مانیان گرت و ڕێژەی مردن کەمی کرد. لە ساڵی ١٩٧٣دا پزیشکەکان لە ئیسرائیل مانیان گرت بۆ ماوەی مانگێک، هەر لەو ماوەیەدا ڕێژەی مردن لە ٥٥% کەمی کرد. لەساڵی ١٩٧٦، پزیشکانی شاری بۆگۆتای کۆلۆمبیا بۆ ماوەی ٥٢ ڕۆژ مانگرتنیان ڕاگەیاند، بەڵام هەر لەو ماوەدا ڕێژەی مردن لە ٣٥% کەمی کرد. هەر لەو ساڵەدا، لە لۆس ئەنجلۆس، کاری پزیشکەکان خاوبوویەوە، بە هەمان شێوە ڕێژەی مردن بۆ لە ١٨% دابەزی. لە هەریەک لەم کەیسانەدا، کاتێک ئیشی پزیشکەکان کۆتایی هاتووە، ڕێژەی مردنەکان دەگەڕێتەوە بۆ ئاستی پێشووی.

لەم ساڵانەی دوایدا، ژمارەیەک گۆڤاری پزیشکی وەک Pediatrics, Lancet, Annual Review of Public Health، بەتایبەتی لە ٢٦ مانگی ٢٠٠٠ (گۆڤاری کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکی، پڕبوون لە ئامارەکانی برینداربوون و مردن بەهۆی کاری پزیشکی هاوچەرخەوە. دواین خەمڵاندنی ساڵانەی مردن بەهۆی نەخۆشی خانەکانەوە ئەمەیە:

_ ١٠٦،٠٠٠ مردن بەهۆی دەرمانی " گونجاو"ەوە.

_ ٨٠،٠٠٠ مردن بەهۆی هەوکردنی نەخۆشخانەکانەوە.

_ ١٢،٠٠٠ مردن بەهۆی نەشتەرگەری ناپێویستەوە.

_ ٧٠٠٠ مردن بەهۆی هەڵەی دەرمانەوە.

_ ٢٠،٠٠٠ مردن بەهۆی هەڵەی دیکەوە.

کۆی ئەم ژمارانە لە ساڵێکدا دەکاتە ٢٢٥،٠٠٠، بەڵام کۆی گشتی ڕاستەقینە زۆر لەوە گەورەترە. بەڵام ئەم ژمارانە بەو شێوە ڕاپۆرت نەکراوە کە مردنەکە بەهۆی هەڵەی پزیشکیەوە بووە. ئیتر بۆچی مردنێک لە ئەستۆ بگرن ئەگەر شیکردنەوەیەکی مەعقولی بۆ بکرێت؟ تەنانەت لە نەخۆشخانە باشەکانیشدا لە چوارکەس "ڕووداوێکی خراپ" تۆمار کراوە:

هەندێک توێژینەوەی ڕاپۆرت ڕێژەی کەمتر دەخەنەڕوو، کەلە بیست کەس یەک کەس تووشی ڕووداوی خراپ دەبێت. مردن بەهۆی کاری پزیشکیەوە لە دەرەوەی

نەخۆشخانەکان بە ٢٠٠،٠٠٠ی تر مەزەندە دەکرێت. دووبارە، ئەم ڕێژەیە پارێزراوە، لەوانەیە یەکێک لە گەورەترین کێشەکان تیشکی X بێت.

مەترسیەکانی تیشکی X

یەکێک لە هەڕەشە هەرە مەترسیدارەکان لەسەر تەندرووستی ئێمە، بەهۆی جۆرێک لە پشکنینی پزیشکیەوە بێت: تیشکی Xی پزیشکی و ددان. هیچ ئاستێکی سەلامەتی تیشک بوونی نیە: هەر بڕە تیشکێک دەکرێت ببێتەهۆی بەدفرمانی خانەکانمان. ئاستەکانی تیشکی Xی پزیشکی و ددان (هەرچەندە وا دانراوە کەلە سنوری سەلامەت دایە) بەشداری دەکات لە درووست بوونی هەردوو نەخۆشی شێرپەنجە و دڵ (coronary). بەڵگەکان لە ساڵی ١٩٩٩ بڵاو کراوەتەوە لەلایەن "جۆن گۆف مان"ەوە، پزیشک و فیزیازانی ناوەکی، کە یەکێکە لە دەسەڵاتدارە پێشەنگەکانی زیانی تیشک. پەرتووکەکەی دکتۆر "گۆفمان"، Radiation from Medical Procedures in the Pathogenesis of Cancer and Ischemic Heart Disease بەڵگەیەکی سەرنج ڕاکێش دەخاتەڕوو بۆ دووبارە بیرکردنەوە لە چۆنیەتی تێگەیشتنمان لە نەخۆشی و ڕێژەی مردنەکانی کۆمەڵگەکەمان و هەروەها بەرپرسیاریەتی پزیشکی مۆدێرن بەرامبەریان. توێژینەوەکەی "گۆفمان" بووە هۆی ئەوەی کە بەو دەرئەنجامە بگات کە ڕەنگە گەورەترین هۆکاری مردنی شێرپەنجە لە سەدەی بیستەمدا تیشکی پزیشکی بێت.

بەڵگەکانی "گۆفمان" پێشنیاری ئەوە دەکەن کە تیشکی X فاکتەرێکی یاریدەدەرێکی پێویستە، واتە لەگەڵ ئەوەی کە فاکتەری دیکەش هەیە، بەڵام تیشکی X پێویستە بۆ پەرەسەندنی هەردوو نەخۆشی شێرپەنجە و دڵ. دکتۆر "گۆفمان" ئەوەشی بۆ دەرکەوت کە زیاتر لە ٦٠%ی مردنەکان بەهۆی شێرپەنجە و زیاتر لە ٧٠%ی مردنەکان بەهۆی کۆرۆنەری دڵەوە پەیوەندی بە تیشکی X ەوە هەیە. بە نموونەیەک بەڵگە دەهێنێتەوە، "گۆفمان" ئەوەی دۆزیەوە کەلە ساڵی ١٩٩٠، تیشکی Xی پزیشکی یەکێک لە فاکتەرە سەرەکیە پێویستەکان بۆ زیاتر لە ٨٣%ی شێرپەنجەی مەمک. بە واتایەکی تر، تیشکی Xی سنگ و مەمۆگرافی دەبنە هۆی شێرپەنجەی مەمک.

خۆشـبەختانە، Thermography جێگرەوەیەکـی سـەلامەت و کـاریگەرە لەبـری مەمۆگرافی. ئێرمۆگرافی پلەی گەرمی دەپێوێت و وا دەردەکەوێت کە ڕێگایەکی زیاتر درووستتر بێت بۆ دۆزینەوەی گرێ شـێرپەنجەییەکان لە قۆناغی سەرەتادا. گرێیەکی شـێرپەنجەیی، کە دەسـت دەکـات بە وەرگرتنـی خوێنی خۆی، بەم شـێوەیەش گەرمتـر دەبێت بە بەراورد بە شـانەکانی دەوروبەری، پاشـان دەتوانرێـت جیـابکرێتەوە کاتێـک پـلەی گەرمـی مەمـک دەپێورێـت. پزیشـکی مـۆدێرن بەرپرسـی نـزیکەی لە ٪۹۰ی بەرکەوتنمـان بە تیشـکەکانی دەسـتکردی مـرۆڤە، و لە ٪۹۰ی ئەو بەرکەوتنانە بەهـۆی دەستنیشان کردنەکانی تیشکی X هوەیە. ئایا ئاستێکی کەمتر لەوەی کە لە تیشکی Xی ددانەوە بەرهەم دێت دەتوانێت ببێتەهـۆی شـێرپەنجەی thyroid، هـیچ سـەیر نـیە، کە ئێسـتا پەتـای نەخۆشـی شـێرپەنجەی thyroid ئێسـتا لەو کەسـانەدا بەدی دەکرێـت کە پـێش دەیـان سـاڵ تیشـکی Xی سـنگ و مـل و سـەریان ئەنجامـداوە. لەگەڵ ئەوەشـدا، تیشکی X بە ڕێژەیەکی ترسناک ئەنجام دەدرێت. "گۆفمـان" مەزەنـدەی ئەوە دەکـات کە زیاتر لە نیوەی تیشکی X پێویست نیە. توێژەرەوانی دیکە ڕێژەیەکیـان بۆ تیشـکی X دانـا "کە بەهـایەکی پزیشـکی زۆر کەم، یـاخود هـیچ بەهـایەکی نـیە" بەڕێـژەی زیـاتر لە ٪۹۰. تەنانەت تیشکی Xی پزیشکی بە ئاستی نزم دەتوانێت زیـانی بۆمـاوەیی هەبێت، کە مەترسـی بـۆ نەوەکـانی ئێسـتا و داهـاتووش درووسـت دەکـات. بـۆ نمـوونە، پەیوەنـدیەکی ڕاسـتەوانە دۆزراوەتەوە لەنێوان ژمـارەی ئەو تیشـکی Xانەی کە دایکێـک لەماوەی ژیانیدا ئەنجامی داوە لەگەڵ لەدایکبوونی منداڵ بە نەخۆشی داون سیندرۆم.

خەڵکـی نـیگەرانن لەبـارەی وێسـتگەکانی وزەی نـاوەکی، بەڵام بـاوترین مەترسـی تیشک، تیشکی X پزیشکیە. تیشکی X ڕەت بکەرەوە مەگەر ئەوەی زۆر پێویستت بێت، ئەویش هەموو کاتێک نیە. بەتایبەتی منداڵان کە هەستیارن بۆ تیشک و پێویستە دایک و باوکان بیانپارێزن لەم تیشکانە. بە جێبەجێ کردنی داتـاکەی دکتـۆر "گۆفمـان" لەسـەر تیشکی Xی پزیشکی کە دەبێتەهـۆی مردن بە شـێرپەنجە بە ڕێژەی لە ٪٦۰ ،و مـردن بە نەخۆشـی دڵ بە ڕێـژەی لە ٪۷۰ لەم وڵاتەدا، حسـابم کـرد کە بەهـۆی تیشـکی X سـاڵانە ٦٥۰،۰۰۰ کەس دەمـرن. تێکەڵکردنـی ئەم مردنـانە لەگەڵ ژمـارە دانپیانراوەکـانی مـردن بەهـۆی پزیشـکیەوە (۲٥۰،۰۰۰ نەخۆشـی نـاو نەخۆشـخانەکان و ۲۰۰،۰۰۰ نەخۆشی دەرەوەی نەخۆشـخانەکان لە سـاڵێکدا) بەکۆی گشتی بەزیـاتر لە یەک ملیۆن

مردن مەزەندە دەكریت، بەهۆی ڕیكارەكانی پزیشكی مۆدێرنەوە. ئەم ڕیژەیەش دەگاتە نزیكەی نیوەی هەموو مردنەكانی ئەمریكا، درووستكردنی دەرمانە مۆدێرنەكان دەبیتەهۆی مردنمان.

ئایا پێویستە پشكنینی پزیشكی ئەنجام بدەیت؟

لەنێو ئەو چارەسەرانەی دەبیتە هۆی زیان گەیاندن بەنەخۆشەكان پشكنینی دەستنیشان كردنی نەخۆشیەكەیە، هەموو شتێك لە 41 tra sound بۆ X rays، لە پشكنینی خوێنەوە بۆ پشكنینی barium enemas (پشكنینێكە لەڕێگەی تیشكی ئێسكەوە بۆ كۆلۆن دەكریت). زۆرێك لەم پشكنینانە نادرووستن، مەترسیان زیاترە لەسوود، هەروەها زۆرینەی جار جێگرەوەكان سەلامەتتر و كاریگەرترن. تاكە كات كە تێیدا ئەم پشكنینانە پاساوێكیان هەبێت بۆ ئەنجامدان ئەو كاتەیە كە سەلامەتی بەڕوونی لەژێر پرسیاردا بێت و تەنها كاتێكیش كە ئەنجامی پشكنینەكە پێویستی بە هەنگاونان بێت بۆ چارەسەر. خۆت بەدوور بگرە لەو پشكنینانەی كە زانیاری سادە دەخەنەڕوو . بۆ نموونە، دوور بكەوەرەوە لە پشكنینی تیشكی ultrasound لەكاتی دووگیانیدا، كە تەنها زانیاریەكی زۆر كەم دەدات بە دایك و باوك سەبارەت بە گەشەی منداڵەكەیان و بەدەگمەن دەبێتەهۆی هەر كردارێكی مانادار.

هەمیشە بەوریاییەوە پرسیار لە پزیشكەكەت بكە، دەربارەی ئەوەی كە ئایا پشكنینی پزیشكی تایبەت پێویستە، بەتایبەتی ئەگەر پشكنینەكە لەناوەوەی جەستە بوو. پێویست ناكات خۆت لەهەموو پشكنینەكان بەدوور بگریت، بەڵام پرسیار دەربارەی مەترسیە شاراوەكانیش بكە، هەروەك سودەكانی. ئاگاداربە كە زۆرینەی پزیشكەكان مەترسیەكان كەم دەكەنەوە. لەبیرت بێت كە پشكنینێكی دەستنیشان كردنی نەخۆشی قەیرانی تەندرووستی خۆمی لێكەوتەوە.

زۆرینەی جار پزیشكەكان داوای پشكنین دەكەن، بۆ پێوانەكردنی نیشانەكان، بۆئەوەی نەخۆشیەك دەستنیشان بكەن. پشكنینی لەم جۆرە بەسود نیە، چونكە دیزاین نەكراوە بۆ پێوانەكردنی هۆیەكانی نەخۆشی: بەدخۆراكی و ژەهراوی بوون. پێویستە پزیشكەكانی داوای پێوانەی بەدخۆراكی و ژەهراوی بوون بكەن، ڕاستەوخۆ یاخود ناڕاستەوخۆ، هەروەها ئاستی بەدخۆراكی و ژەهراوی بوون بپشكنن، و هەروەها چی

بۆتە هۆکاریان. ئەگەر پشکنینەکان بۆ ئەم دوو مەبەستە نەبوون، ئەوا ڕەنگە ناپێویست بن. زۆرینەی پشکنینەکانی دەستنیشان کردنی نەخۆشی تەنها بۆ بەرگری داوا دەکرێت، بۆئەوەی پزیشکەکان بیسەلمێنن کە ڕەچاوی هەموو ئەگەرێکیان کردووە لەئەگەری ڕێکاری یاسایدا. پشکنینەکان ڕەت بکەرەوە، ئەگەر پزیشکەکە نەیتوانی ڕوونی بکاتەوە چۆن یارمەتیت دەدات لەپێوانەکردن و ڕاست کردنەوەی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوونی خانەکانت. هەموو پشکنینێکی ناوەوەی جەستە هەندێک مەترسی دروست دەکات. تەنانەت پشکنینێکی خوێنی سادەش مەترسی هەوکردن لەشوێنی کونبوونەکەدا دروست دەکات. کونی دەرزیەکان بۆ دەرهێنانی شلەی جومگەکان، ئێسکەکان، بڕبڕەی پشت، منداڵدان، مەترسیەکی گەورەتر دروست دەکات. بەتایبەتی ئاگاداری ئیمزاکردنی بەڵگەنامەکە بە بۆ پشکنینی دەستنیشان کردنی نەخۆشیەک، ئاگاداری پلەی مەترسیە تێوەگلاوەکان بە، ئەگەر دروستی ئەنجامی تاقیکردنەوەکە کەوتە ژێر پرسیارەوە، ئەوا بەدوای بژاردەیەکی دیکەدا بگەڕێ. بەگومان بە لەهەر دەستنیشان کردنێکی نەخۆشی کەتەنها لەسەر بنەمای یەک پشکنین بێت. ئەگەر شتێکی نائاسایی هەبوو و پزیشکەکە ویستی دەرمانت بۆ بنوسێت، ئەوا داوای دووبارەکردنەوەی پشکنینەکە بکە، پێش ئەوەی شتێک بکات کە زیانت پێ بگەیەنێت، جا ئەگەر نەشتەرگەری ناپێویست بێت، یاخود هەڵگرتنی شانەیەکی لەش بۆ پشکنین، یاخود دەرمان بێت، یان دڵەڕاوکێ، یان تێچوونەکەی بێت. وا پێویست دەکات کە پشکنینی پزیشکی دیاریکراو بەڕێژەی لە ٩٥% ڕاست بێت. بۆ هەر ٢٠ پشکنینێک، ئەنجامی یەکێکیان هەڵەیە، و بەگشتی دانە هەڵەکە بە پۆزەتیڤ هەژمار دەکرێت. ئەگەر کەسێک لەماوەی ژیانیدا ٢٠ جار ئەم پشکنینە ئەنجام بدات، ئەوا بەلایەنی کەمەوە جارێک هەڵە ڕوودەدات. لەڕاستیدا زۆرینەی نەخۆشیەکان دەتوانرێت چاک بکرێنەوە بە دووبارە کردنەوەی پشکنین. لەساڵی ١٩٧٥، سەنتەری کۆنترۆڵ و ڕێگریکردن لەنەخۆشی، پشکنینی تاقیگەی پزیشکی نەتەوەییان ئەنجامدا، پاشان گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە زیاتر لە ٢٥%ی هەموو ئەنجامی پشکنینەکان هەڵە بوون: سەبارەت بە هەندێک پشکنینی کیمیایی کلینکی، ڕێژەی هەڵەکە لە ٥٠% بوو.

لەوکاتەوە تا ئێستا شتێکی زۆر نەگۆڕاوە. لە توێژینەوەیەکی Hippocrates لە مانگی ٥ی ساڵی ١٩٩٧، پشکنینی پزیشکی بۆ دەستنیشان کردنی نەخۆشی ئەنجامدا و

گەیشتە ئەو ئەنجامەی کەتەنها نۆیان هەر شتێکیان بۆ نەخۆش کردووە بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی تووش بوون بەنەخۆشی. بەپێی ئەمە بێت، زۆرینەی ئەم پشکنینانە بەردەوام دەبێتەهۆی ئەوەی نەخۆشی بەهەڵە دەستنیشان بکرێت، لەئەنجامیشدا دەبێتەهۆی چارەسەری ناپێویست کەنەخۆشی پێویستی پێی نیە، ئەوکەسانەی کە تووشی ئازاری سنگ یان پشت بوون، خۆیان دەخەنەبەر نەشتەرگەری بۆ چاککردنەوەی دڵیان، یاخود چاککردنی بڕبڕەی پشتیان.

لە ٧٠%ی هەموو ئافرەتە دووگیانەکانی ئەمریکا هەڵسەنگاندنی ultrasoundیان کردووە، بەڵام ئەو توێژینەوە بڵاوکراوانەی کە لە گۆڤارە پزیشکیەکانی وەک لانسێت و گۆڤاری کۆمەڵەی پزیشکی کەنەدا بڵاوکراونەتەوە، ئەوە دەردەخەن کە ڕەنگە ultrasound کاریگەری لەسەر گەشەی کۆرپەلە هەبێت، کە ئەمەش دەبێتەهۆی کەمی کێشی منداڵەکە لەکاتی لەدایک بووندا. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەو منداڵانە دوو هێندە ئەگەری دواکەوتنی ئاخاوتنیان هەیە، ئەگەر لەکاتی کۆرپەلەیدا دایکەکە سۆنەری ultrasoundی ئەنجامدا بێت. توێژینەوەیەک کەلە ساڵی ١٩٩٥ لە پەیمانگای ماساچوسێتس ئەنجامدراوە ئەوەی بۆ دەرکەوتووە کە فریکوێنسیەکی کەمی ultrasound توانای دزە پێکردنی (permeability) لەپێستی مرۆڤدا زیاد دەکات، بەپێی ئەمە ڕێگەدەدات پرۆتینەکان زۆر بەئاسانی تێپەڕن. Ultrasound بەدڵنیاییەوە کاریگەری لەسەر شانەکانی جەستە درووست دەکات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا وەک پرۆسیجەرێکی بێ مەترسی و بێ کاریگەری لاوەکی پێشکەش بە نەخۆش دەکرێت.

ئایا پێویستە نەشتەرگەری ئەنجام بدەیت

بێگومان نەشتەرگەری یەکێکە لە دەستکەوتە پێشکەووتوەکانی پزیشکی مۆدێرن. نەشتەرگەری زۆر بەباشی کاردەکات بۆ ڕێک کردنەوەی کێشە جەستەییەکان، ئەو کێشانەی کە لەکاتی ڕووداو، پێکانی وەرزشی، کەموکوڕی لەدایک بوون ڕوودەدەن، بەڵام نەشتەرگەری چارەسەری کێشەی نەخۆشی ناکات. بەداخەوە، زۆرینەی نەشتەرگەریەکان بۆ مەبەستی چارەسەری کێشەی نەخۆشی و بەهەدەردانی پارە و زیان گەیاندن بە نەخۆشی بۆ هەمیشە ئەنجام دەدرێت. هەموو بەشێکی جەستە گرنگە، تا هەمووی پێکەوە کار بکات: لابردنی بەشێکی لەکارکەوتوو کێشە ڕاستەقینەکە

چارەسەر ناکات. نەشتەرگەری نابێت ئەنجام بدرێت، مەگەر ئەوەی بەڕاستی هیچ جێگرەوەیەکی دیکە نەبێت، بەڵام بە نزیکەیی هەمیشە جێگرەوەیەک هەیە.

زۆرینەی چارەسەرە تەقلیدیەکانی شێرپەنجە ـــ بەتایبەتی نەشتەرگەری ـــ لەلایەن سیستمی باوەڕی میکانیکیەوە ئاراستە دەکرێت، کە پێشتر باسکراوە. شێرپەنجە کاریگەری لەسەر شوێنێکی دیاریکراو، یاخود بەشێکی جەستە دادەنێت، کە دەبێت لەڕووی جەستەییەوە لاببرێت، یاخود ژەهراوی بکرێت و بکوژرێت. بەتەواوەتی ئەوە لەبیرکراوە کە شێرپەنجە نەخۆشیەکی سیستمیە و کاردەکاتە سەر تەواوی جەستە، هەروەها شێوازی گونجاو ئەوەیە کەلە ڕێگە چارەسەرکردنی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون خانە شێرپەنجەییەکان بگەڕێندرێتەوە باری ئاسایی. نەخۆشانی شێرپەنجە ئەوانەی کە بەشێوەیەکی گونجاو چارەسەری بەدخۆراکی و ژەهراوی بوونی خۆیان دەکەن، ڕەنگە ئەو شتەی پێی دەڵێن "چاکبوونەوەی خۆڕسک" (spontaneous remission) ئەزموون بکەن. لە توێژینەوەیەکدا کە لەلایەن دکتۆر "هارۆڵد فۆستە" لە زانکۆی کۆلۆمبیای بەریتانی لە ساڵی ١٩٨٨ ئەنجام دراوە، ئەوەی بۆ دەرکەوتووە کەهەر یەکێک لەو ٢٠٠ نەخۆشەی شێرپەنجە کە بەشێوەیەکی خۆڕسک چاک بوونەوە لەڕاستیدا کارێکیان ئەنجامداوە بۆ بەرەو پێش بردنی کیمیایی خانەکانیان. لە ٨٧%یان گۆڕانکاریەکی گەورەیان لە بەرنامە خۆراکیەکانیاندا ئەنجامداوە، لە هەمان کاتدا هەندێکی دیکەیان تەواوکەری خۆراکیان بەشێوەی دەرمان و پرۆگرامی لابردنی ژەهرەکانیان بەکارهێناوە. چەندین چارەسەری جێگرەوەی شێرپەنجە لەبەردەستدان (سەیری پاشکۆی D بکە).

نەشتەرگەری گیرانی دڵ (heart bypass) نموونەیەکی دیکەی نەشتەرگەریە ناپێویستەکانە. لەساڵی ١٩٩٢ دکتۆر "نۆرتن هادلێر" پرۆفیسۆری پزیشکی لە زانکۆی کارۆلینای باکور، بەو ئەنجامە گەیشت کەلە ٩٥% بۆ ٩٧% ی نەشتەرگەریەکانی گیرانی دڵ کە لەو ساڵەدا ئەنجام دران پێویست نەبوون ـــ تەنانەت زۆرینەی جار بە نەخۆشەکان دەوترێت کە بەبێ نەشتەرگەری دەمرن. لەڕاستیدا، بە نزیکەی هەموو نەخۆشیەکی کۆرۆنەری دڵ دەتوانرێت ڕێگری لێ بکرێت، لەڕێگەی بەرنامەی خۆراکی، تەواوکەری خۆراکی، وەرزش کردن، هەروەها نەخۆشی کۆرۆنەری پێچەوانە دەکرێتەوە، هەروەک پێشەنگەکانی وەک "ناثان بریتیکن" بەم دواییانەش دکتۆر "دین ئۆرنیش" ئەوانی تر سەلماندوویانە.

چەندێک نەشتەرگەری پێویستە؟ دکتۆر "ڕۆبەرت مێلدێسۆب" لە پەرتووکەکەیدا بەناوی Confessions of a Medical Heretic دەڵێت: "هەست دەکەم لە ٩٠%ی نەشتەرگەری بەفیڕۆدانی کات، پارە، وزە و هەروەها ژیانە. دکتۆر "مێندێلسۆن" پێداچوونەوەیەکی سەربەخۆی ئەو کەسانەی پێشنیار کراون بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری باس دەکات. توێژینەوەکە ئەوەی بۆ دەرکەوت کەزۆرینەی ئەو نەخۆشانەی پێویستیان بە نەشتەرگەری نەبووە و نیوەشیان بەهیچ جۆرێک پێویستیان بەچارەسەری پزیشکی نەبووە. لە کەیسێکی تردا، لیژنەی چاودێری نەخۆشخانەیەک چاوی خشاندەوە بە شانە لابراوەکان لەڕێی نەشتەرگەریەوە. ساڵێک پێش ئەوەی لیژنەکە درووست بکرێت، نەخۆشخانەکە ٢٦٢ نەشتەرگەری ڕیخۆڵە کوێرەی ئەنجامدا بوو___ دوای ئەوەی لیژنەکە پێک هێنرا، ژمارەکە کەمی کرد بۆ ٦٢ نەشتەرگەری. لیژنەکە بۆی دەرکەوت زۆرینەی ئەو شانانەی بە نەشتەرگەری لابراون تەندرووست بوون! لەمانگی ٣ی ساڵی ١٩٩٧، لیژنەی پزیشکانی بەرپرس لە پزیشکی بەیاننامەیەکی بڵاوکردەوە و ڕایگەیاند، کە تەنها لە ١٠%ی نەشتەرگەری لابردنی منداڵان پاساوی هەبووە. بەڵام زۆرینەی ئەوانی تر بەتەواوەتی پێویست نەبوون، نەشتەرگەری مەترسی هەیە: ئەگەری هەیە بۆ هەڵە، زیانی سڕکردن و هەوکردن، ئەوە هەر باسی شۆکی جەستەیی و ئەقڵی و سوداری ناکەم بەسەر جەستەوە.

ئایا پێویستە دەرمان وەربگریت؟

هەموو دەرمانەکان زیانی شاراوەیان هەیە "کاریگەری لاوەکی". چونکە خانەیەک کە تووشی بەدفرمانی بوو ئاماژەی نەخۆشیە، دەرمانەکان دەبنەهۆی بەدفرمانی خانەکان، کەواتە دەرمان دەبێتەهۆی نەخۆشی. دەرمانەکان نامۆن بەجەستە: ئەو میکانیزمانەی کە دەرمانەکان کاری پێ دەکەن ئەوەیە زیندە کیمیایی لەش دەگۆڕن تا نیشانەکان سەرکووت بکەن. بەگشتی کاریگەریە لاوەکیەکان زۆر خراپترن لەو نەخۆشیانەی کە دەرمانی بۆ بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردن. ڕەنگە ئەم مەترسیانە بتوانرێت پاساوێکیان هەبێت ئەگەر دەرمانەکە نەخۆشیەکە چارەسەر بکات، بەڵام نایکەن، ئەوان تەنها نیشانەکانی نەخۆشیەکە کۆنترۆڵ و سەرکوت دەکەن. تەنانەت ئەگەر نیشانەکانیش سەرکوت بکرێن، ڕەنگە هۆکاری ڕاستەقینەی کێشەکە خراپتر بێت،

لەکاتێکدا میکانیزمەکانی چارەسەرکردنی سرووشتی جەستە بەهۆی دەرمانەکانەوە لاواز بوون.

ملیارەها دۆلار خەرج دەکرێت لە جەنگی دژ بە دەرمانی سەرشەقام، بەلآم ژمارەی ئەو کەسانەی کە بە دەرمانی سەرشەقامەکان مردوون و بریندار بوون کەمترە بە بەراورد بە دەرمانە ڕەچەتەییەکان کەلەلایەن پزیشکەوە دەنوسرێت. دەرمانە ڕەچەتەییەکان سالآنە چەند سەد هەزار خەڵکێک دەکوژێت و هۆکاری مردن و نەخۆشین. ئەگەر پزیشکەکەت دەرمانێکی بۆ نووسیت، ئەوە لەبەرچاو بگرە کە لەوانەیە ئەم دەرمانە ببێتەهۆی بەدفرمانی خانەکانت، ئەو جێگرەوانەی کە هەن سەلامەت و کاریگەرن. تەنانەت ئەسپرین و دەرمانەکانی دیکە کە سەربەخۆ بەکاردەهێنرێن مەترسیدارن، بۆیە ئەو جێگرەوانە بدۆزەرەوە کەبۆ تۆ گونجاوە. پەرتووکەکانی وەک Alternative Medicine: The Definitive Cuide لەلایەن گرووپی "بورتون گۆڵد بێرگ"، هەروەها پەرتووکی Finding the Right Treatment لەلایەن دکتۆر "جاکلین کرون و فرانسیس تایلۆر" سەرچاوەیەکی نایابن بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت جێگرەوەی سرووشتی دەرمانی ژەهراوی بدۆزنەوە بەداخەوە، کاتێک دەرمانەکان دەبنەهۆی نەخۆشی، هەمووومان وا ڕاهێنراوین کە بە نەخۆشی بانگی نەکەین، لەبری ئەوە ئێمە دەستەواژەی فریودەری "کاریگەری لاوەکی" بەکاردەهێنین. لە ساڵی ١٩٨٤، پیشەسازی دەرمان هەوڵیدا لێخۆش بوونی یاسایی وەربگرێت لە یاساکانی بەرپرسیاریەتی، کە بە نزیکەیی بەسەر هەموو پیشەسازانی دیکەدا جێ بەجێ دەبێت. بۆچی؟ چونکە تەنانەت ئەو کەسانەشی دەرمان درووست دەکەن خۆشیان دەزانن کە سەلامەت نین: کۆمەڵەی پیشەگەرانی دەرمانسازی باسی ئەوەی کرد کە هەموو دەرمانە ڕەچەتەییەکان ناسەلامەتن بەشێوەیەکی حەتمی. بێگومان، ئەم دەربڕینە لە ڕیکلامی گشتی بۆ دەرمان بەکار نایەت. نەخۆشێکی خەوێنراو لە نەخۆشخانە، بە تێکڕایی ١٢ جۆر دەرمانی جیاوازی پێ دەدرێت. لەگەڵ ئەوەشدا زۆرینەی جار کەمتر لە سیانیان لەلایەن پزیشکەوە نوسراون. بەدڵنیاییەوە هیچ کەسێک تێناگات کە کارلێکی نێوان دەرمانەکان چەند ترسناکن. تێکەڵکردنی دەرمانەکان دەکرێت بەپێی پێویست ژەهراوی بن. دەرمانی ڕەچەتەیی بەوە ناسراوە کە دەبێتەهۆی چەندین کاریگەری خراپ لە بەساڵاچوواندا، لەوانە لەدەستدانی یادەوەری، خەمۆکی، سەرلێشێوان، قەبزی،

نەخۆشی پارکیسۆن، میز ڕانەگرتن. زۆرجار دەرمانی دووەم دەنوسرێت بۆ کپکردنەوەی نیشانەکان کەبەهۆی دەرمانی یەکەمەوە درووست بوون، پاشان دەرمانێکی دیکە بەکاردێت بۆ سەرکوتکردنی نیشانەکان کە بەهۆی دوو دەرمانی یەکەمەوە درووست بوون. زۆرینەی نەخۆشیەکان لەبەسالاچواندا بەڕاستی دەرهاویشتەی کاردانەوەی زیانبەخشی دەرمانن. لەسالی ١٩٩١ لە توێژینەوەیەکی گۆڤاری کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکی ئەوە نیشان دراوە کە لە ١٤%ی دڵ وەستان لە نەخۆشخانە بەهۆی ئالۆزیەکانەوە بووە (مضاعفات)، کە زۆرینەی کات هۆکارەکەی دەرمان بووە. تێکەڵ کردنی دەرمانە باوەکان کە دەنوسرێت، دەتوانێت کوژەر بێت، هەروەها ئاگاداری دەرمانسازان چەندین ژیانی ڕزگار کردووە. بەگوێرەی توێژینەوەیەک لە سالی ١٩٩٥ لە ئەرشیفی پزیشکی ناوەکی ئەنجام دراوە، لە ٢٩%ی ئەو نەخۆشانەی کە دەبرێن بۆ نەخۆشخانە بەهۆی ئەوەوە بووە کە کاردانەوەی پێچەوانەیان هەبووە بۆ دەرمانەکان. زۆرینەی کاردانەوەکان دەبێتەهۆی زیان گەیاندن بە جگەر، مانەوەی درێژخایەن لە نەخۆشخانە، کەم ئەندامی هەمیشەیی و تەنانەت مردنیش. لە سالی ١٩٩٠، مەزەندە کراوە ٦٥٩٠٠٠ ئەمریکی تەمەن ٦٠ سال، یاخود پیرتریش لە نەخۆشخانە خەوێنراون، بەهۆی کاردانەوەی زیانبەخشی دەرمانەوە. ئەمە جگە لە ژەهراوی بوون، دەرمانەکانیش دەتوانن ببنەهۆی بەدخۆراکی لەڕێگەی داماڵینی بەها خۆراکیە بنەڕەتیەکان لە جەستە. دەرمانی میزپێکردن دەبێتەهۆی لەدەستدانی لە ڕادەبەدەری پۆتاسیۆم و کانزا بنچینەییەکانی تر. دەرمانی دژە ڤایرۆس(Anticonvulsants) دەبێتەهۆی لەدەستدانی ڤیتامین D، Antibiotics، non _ steroidal anti _ inflammatory، دەتوانن بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ببنەهۆی کەمی ژمارەیەک لە ڤیتامین و کانزاکان، بەهۆی زیان گەیاندن بە سیستمی هەرس. بەهۆی ئالۆزی مرۆڤەوە، ئەستەمە پێشبینی کاریگەریەکانی دەرمان لەسەر هەر تاکێک بکرێت، بەتایبەتی کاتێک دەرمانەکان تێکەڵ دەکرێن، هەندێک ڕاستی دیکە:

_ توێژینەوەیەک لەسالی ١٩٩٧ی گۆڤاری کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکیدا ئەنجامدرا و، باسی لەوە کردووە کە مردن و نەخۆشی بەهۆی دەرمانەوە، تێچوەکەی سالانە زیاترە لە ١٣٦ ملیار دۆلار__ کە زۆر زیاترە لە تێچووی نەخۆشیەکانی دڵ، کە هۆکاری مردنمانە.

_ لەساڵی ١٩٩٥، توێژەرانی زانکۆی "دوک" ئەوەیان نیشاندا کە ئەو دەرمانانەی بەشێوەیەکی باو بۆ نەخۆشانی جەڵتە دەنوسرێت، لەڕاستیدا ڕێ لە چاکبوونەوەیان دەگرێت. تەنانەت دوای یەک ژەم لەو دەرمانانە، کاریگەریە لاوەکیەکان دەکرێت درێژخایەنبن.

_ لە توێژینەوەیەکدا گۆڤاری کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکا گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە دەرمانی نەشیاو و مەترسیداری شاراوە، هەموو ساڵێک لە چوار پیری ئەمریکیدا بۆ دانەیەکیان نوسراوە.

_ توێژینەوەیەک کەلە ساڵی ١٩٩٤ بڵاوکراوەتەوە، لە گۆڤاری پەیمانگای شێرپەنجەی نەتەوەیی و گۆڤاری فیدراسیۆنی کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ تاقیکاری بایۆلۆجی، هۆشداری ئەوەیان داوە دەرمانی دژە هیستامین و دژە خەمۆکی، لەوانە (Prozac) ماددەی کیمیایی تێدایە، کە ناسراون بە خێراکردنی گەشەی گرێ شێرپەنجەییەکان. لەکاتێکدا ئەو دەرمانانە نابنەهۆی شێرپەنجە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ، بەڵام دەتوانن گەشەی خێراتر بکەن.

سێ پۆل لە دەرمانە باوەکان جێی نیگەرانی تایبەتین

دەرمانە دژە هەوکردنە بێ سترۆیدەکان (NSAIDs): NSAIDەکان پێکهاتوون لەو دەرمانانەی کەبە شێوەی سەربەخۆ لە دەرمانخانەکان دەکڕدرێن وەک aspirin, ibuprofen, acetaminophen, prescription هەروەها دەرمانە نوسراوەکان لەلایەن پزیشکەوە Indocin, Feldene, Naprosyn هەروەها هی تریش. بەکارهێنانی NSAIDەکان کێشەیەکی گەورەی نەتەوەییە، دەبێتەهۆی ئەوەی زیانێکی گەورەی تەندروستی بە ژمارەیەکی زۆر لەخەڵک بگەیەنێت بەتایبەتی، بەساڵاچوان، کە بەکارهێنەرێکی گەورەی ئەم دەرمانانەن. بەپێی ئەو واتایانەی کەلە hospital practiceدا بڵاوکراوەتەوە لەساڵی ١٩٩٦ ساڵانە تا دوو سەد هەزار ئەمریکی لە نەخۆشخانە دەخەوێنرێن بەهۆی کێشانەوەی کە هۆکارەکەی NSAIDەکانە، هەروەها ساڵانە تا بیست هەزار کەس دەمرن بەهۆی زیان بەرکەوتنەوە.

بەگشتی NSAIDەکان بۆ مەبەستێکی باش دەنوسرێن، بۆ کەمکردنەوەی ئازار، کە یەکێکە لە دەرمانە هەرە باوەکان لەجیهاندا. نزیکەی ٦٠ ملیۆن NSAID ساڵانە

دەنوسرێت لەلایەن پزیشکەوە لە ئەمریکا، هەروەها مەزەندە کراوە کە ١٤ ملیۆن خەڵک ئەم دەرمانانەیان بەکارهێناوە تەنها بۆ کپکردنەوەی نیشانەکانی هەوکردنی جومگەکان. ئەم دەرمانانە ئازار کەم دەکەنەوە، بەڵام باجی خۆی هەیە. نزیکەیی یەک لەسەر سێی بەکارهێنەرانی درێژخایەنی NSAID تووشی نائاسودەیی گەدە و ڕیخۆڵە بوون، ئەمەش بەشێکی بچوکی کێشە گەورە شاراوەکەیە، ئاماژە بەوە دەکات کە زیانی سیستمی بەرگری ڕوودەدات. لە زۆرینەی خەڵکدا، ئەوکاتەی NSAID زیان بە سیستمی هەرس دەگەیەنێت بێ نیشانەیە (هیچ نیشانەیەکی ڕوون و دیار نیە، بۆ ئەو زیانەی کە ڕوویداوە). ئەوکاتەی گەدە و ڕیخۆڵە تووشی ئازار دەبن بەهۆی NSAID یەکانەوە، زیانە گەورەکە پێشتر خۆی ڕوویداوە.

زۆرینەی پزیشکەکان پێیان وایە، پەسەندکراوە خەڵکی NSAIDsەکان بەکاربهێنن، بڕوایان وایە تەنها دەبنەهۆی زیانێکی کەم و پەسەندکراو. بە کرداریی هەموو کەسێک کە ئەم دەرمانە مەترسیدارانە بەکاردێنێت، ئەوا زیانی بە تەندروستی خۆی گەیاندووە، تا ماوەیەکی زیاتر بەکاری بهێنێت، تەندروستیت خراپتر دەبێت. ئەو کەسانەی بۆماوەی چەندین ساڵ NSAIDەکانیان بەکارهێناوە بۆ هەوکردنی جومگەکان، جومگەکانیان خراپتر بووە بە بەراورد بەوانەی کە هیچیان بەکار نەهێناوە . NSAIDەکان پەیوەندیان هەیە بە کێشەی گورچیلە، لاوازی هەست پێکردن، لەدەستدانی بیستن، گوێ زرنگانەوە، خراپ بوون و لاواز بوونی ماسولکە، هەروەها تێکچوونی هۆرمۆن. نموونەکان بریتین لە:

_ لەتوێژینەوەیەکدا لەساڵی ١٩٩٢ لەگۆڤاری ڕوماتۆلۆجی ئەسکەندەناڤیدا بڵاوکراوەتەوە، بەکارهێنەرانی درێژخایەنی NSAID شەش جار زیاتر لە نەخۆشخانە خەوێنراون، بە بەراورد بەوانەی کە بەکارهێنەر نەبوون. مردن بەهۆی نەخۆشیەکانی گەدەوە دووجار ڕوویداوە، هەروەها نیوەی هەموو ئەو نەخۆشانەی کە مردوون بەهۆی موزاعەفاتەکانەوە بەم دوجایانە ڕاپۆرت کراوە کە بەهۆی بەکارهێنانی NSAIDەوە بووە.

_ لە ساڵی ١٩٩٦ لە توێژینەوەیەکدا لە ئەرشیفی پزیشکی ناوەکی ئەوەی ئاشکرا کردووە ئەو نەخۆشانەی NSAIDەکان وەردەگرن چوار بۆ حەڤدە جار زیاتر تووشی کێشەی گورچیلەی کتوپڕ بوون.

_ له توێژینەوەیەکدا له رەفتاری فیسیۆلۆژیدا لەساڵی ١٩٩٦ ئەوە نیشان دەدات که دەرمانەکانی NSAID دەست وەردەدەنه بەرهەم هێنانی میلاتۆنین، به کەم کردنەوەی ڕێژەکەی بۆ ٧٥% له شەودا. کەم کردنەوەی بەرهەم هێنانی میلاتۆنین کاردەکاته سەر کێشەکانی خەو و پاشانیش دەبێتەهۆی بەرزکردنەوەی نەخۆشی شێرپەنجە.

_ له توێژینەوەیەکی ساڵی ١٩٩٦ له "لانسێت"، ئەوەی نیشاندا که دەرمانی ئەسپرین، جا له هەر شێوە و فۆرمێکدا بێت، دەبێتەهۆی خوێن بەربوونی ڕیخۆڵه و گەدە، تەنانەت یەک ئەسپرینی کەمیش دەبێتەهۆی خوێن بەربوون.

NSAIDەکان دەبنەهۆی خوێن بەربوونی ڕیخۆڵه، لەڕێگەی بلۆک کردنی کاری گەردیلەی نامەبەر که پێی دەوترێت (prostaglandins). هەندێک له پرۆستاگلاندەکان دەبنەهۆی هەوکردن و ئازار، هەندێکی دیکەشیان دەبێتەهۆی ورووژاندنی سارێژکردنەوە و چاککردنەوە. NSAIDیەکان هەردوو جۆرەکه بلۆک دەکەن. لەبەرئەوەی ناوپۆشی ڕیخۆڵه زۆر بەخێرایی نوێ دەبێتەوە (بەنزیکەیی هەموو سێ ڕۆژ جارێک)، بلۆک کردنی پرۆسەی چاککردنەوە دەبێتەهۆی ئەوەی ڕیخۆڵه لاواز و دزە پێکەر بێت و هەروەها تووشی هەوکردن دەبێت.

پێویستە چی بکەیت بۆ سەرئێشە؟ چەند تەکنیکێکی سادەی پەستان (acupressure) و چارەسەرکردن به دەرمانی سرووشتی زۆر بەسود دەبێت.

پێویستە چی بکەیت بۆ ئازار و هەوکردن؟ خۆراکه تەواوەکان بخۆ، بەلایەنی کەمەوە با له ٧٥%ی خاوبێت. دوور بکەوەرەوە له شەکر، ئاردی سپی، ڕۆنه هایدرۆجین کراوەکان، خواردنه خێراکان و کۆلا، هەروەها بڕێکی زۆر ئاوی خاوێن بخۆرەوە. دوور بکەوەرەوە لەگۆشتی سور و شیرەمەنیەکان، بەڵام ماسی چەور بخۆ وەک سەلەمون (ئەوانەی کەله زەریاکاندا ڕاوکراوە نەک ئەوەی کێڵگەی ماسیەکان). ڤیتامین C وەربگرە، بەڵام به ڕێژەیەک نەبێتەهۆی سکچوون، ٢ بۆ ٤ گرام کیرسیتین وەربگرە. ڕۆژانه ٣٠ بۆ ٦٠ میلیگرام زینک بخۆ، هەروەها ١٠٠٠٠٠ یەکەی بیتا_ کارۆتین بۆ چەند ڕۆژێک، پاشان بیکه به ٢٥٠٠٠ بۆ چەند هەفتەیەک، لەگەڵ ڤیتامین A ، و ڤیتامین E ، هەروەها تەواوکەری ترشه چەوریه بنەڕەتیەکانیش گرنگه. ئەنزیمەکانی سیستمی هەرس یارمەتیدەرن، بەتایبەتی خواردنی ١ بۆ ٣ گرام bromelain یاخود papain

ڕۆژانە. هەندێک لە گیاکان دژە هەوکردنن وەک (nomeopathic remedies). ئەمانە جێگرەوەیەکی نایابن بۆ دەرمانە NSAIDەکان.

Antibiotics: زۆربەمان جارێک یان چەندجارێک ئەنتی بایۆتیکمان وەرگرتووە، ئەم دەرمانەش بەشدارە بە ڕێژەیەکی گەورە لە ژەهراوی بوونمان__ئەوانەی کە لە سیستمی هەرسماندا درووست بوون. ئەنتی بایۆتیکەکان بۆ ئەوە درووست کراون ئەو بەکتریایانە بکوژن کە دەبنەهۆی نەخۆشی، بەڵام ئەوان بەکتریا سوود بەخشەکانی ناو سیستمی بەرگریشمان دەکوژن. ئەگەر ئەم بەکتریا سوودبەخشانە نەمێنن، یاخود هاوسەنگ نەبن، ئەوا زنجیرەیەک ڕووداوی ناتەندرووست دەست پێدەکەن، لەوانە هەرس نەکردن، یاخود هەڵنەمژینی خۆراک. بەکتریا سوود بەخشەکانی ڕیخۆڵە ڤیتامینە پێویستەکان بەرهەم دەهێنن، وەک ڤیتامین B- complex ، ڤیتامین B6 ، ڤیتامین B12 ، هەروەها ڤیتامین K، کاتێک ئەم بەکتریا سوود بەخشانە لەناو دەچن، ئەم بەها خۆراکیە بنەڕەتیانە چیتر بەرهەم ناهێنرێن، دواتر ئەمەش دەبێتەهۆی کەموکوڕی ڤیتامین.

لەگەڵ ئەوەشدا، بەکتریا سوود بەخشەکان ڕێگری لە ترشەڵۆکی نەخوازراو دەگرێت، بۆئەوەی تەشەنە نەکەن لە ڕێگەی پێشبڕکێ کردن بۆ خواردن و بەرهەم هێنانی بیۆتین، بۆ ڕێگری کردن لە گەشەی کەڕووە ترشێنەرەکان (yeast). کاتێک دەرمانە ئەنتی بایۆتیکەکان بەکتریا سوود بەخشەکان دەکوژن، کەڕوو و بەکتریا نەخوازراوەکان پەرەدەسێنن و سیستمی ژینگەیی خۆیان دادەمەزرێنن. ئەمەش ڕێگری دەکات لەوەی کە بەکتریا سوود بەخشەکان دووبارە خۆیان دابمەزرێننەوە. هەروەها ئەم کەڕووە ترشێنەرانە چەندین ماددەی چالاکی سیستمی بەرگری بەرهەم دەهێنێت، کە سیستمی بەرگری ناچار دەکات بە بەردەوامی دژە تەنەکان درووست بکات. ئەم فشارە ڕەنگە ببێتەهۆی لاوازکردنی کاری سیستمی بەرگری، تا ئەو شوێنەی کە سەرکوتی دەکات، یاخود تەنانەت تێکیشی دەشکێنێت. کەڕووەکان هەروەها ڕێگرن لە هەڵمژینی مەگنیسیۆم (کە دەبێتەهۆی چەندین کێشەی دەماری)، زیان بە شانەی سیستمی هەرس دەگەیەنێت و هەروەها دەبێتەهۆی دزەکردنی ڕیخۆڵەکان.

چەندین کێشەی لێ درووست دەبێت، هەر لە هیلاکی درێژخایەنەوە بۆ هەستیاریەکان، هەروەها هەوکردنی جومگەکان و هەروەها نەخۆشیەکانی دیکەی

سیستمی بەرگری. وتارێک کەلە مانگی ١ی ساڵی ١٩٩٦ لە ڕاپۆرتی جیهانی تایبەت بە پزیشکی ناوەکی دا بڵاوکرایەوە، ئاماژەی بەوە کردووە کەلە ساڵی ١٩٩١، زیاتر لە ٤٠ ملیۆن ڕەچەتەی دەرمان لەئەمریکادا بۆ ئەنتی بایۆتیک نووسراوە، بۆ چارەسەری ئەو کەسانەی سەرمایان بووە، ئەم بەکارهێنانە نەشیاوە: ئەنتی بایۆتیک هیچ کاریگەریەکی نیە بۆ سەرمابوون. بەکارهێنانی زیاد لەپێویستی ئەم جۆرە دەبێتەهۆی پەرەسەندنی بەکتریای بەرگریکەری ئەنتی بایۆتیک antibiotic_ resistant bacteria.

لە مانگی ٥ی ساڵی ١٩٩٦ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (who) ڕاپۆرتێکی بڵاوکردەوە و هۆشداری دا، کە ڕەگەزی ئەو بەکتریایانەی "بێ چارەسەرکردن" دۆزراونەتەوە، چەندین نەخۆشی هەوکردن، کە پێشتر بە ئەنتی بایۆتیک کۆنترۆڵ کرابوون، بەشێوەیەکی زۆر قورستر دەردەکەونەوە، کە تەنانەت چارەسەرکردنیان مەحاڵە. 'هیرۆشی ناکاجیما'، بەڕێوەبەری گشتی ڕێکخراوی who ، ووتی: "ئێمە لەسەر لێواری قەیرانێکی جیهانی نەخۆشیە هەوکردنەکان infectious diseases وەستاوین". ڕاپۆرتەکە هۆشداری ئەوەی داوە کە بڵاوبوونەوەی هەوکردنە بێ چارەسەرەکان هەڕەشەی لاوازکردنی پێشکەوتنەکانی چاودێری تەندروستی مۆدێرنە. لە زۆرینەی نەخۆشخانەکاندا، بەکتریای بەرگریکەر دژی ئەنتی بایۆتیک antibiotic_ resistant stafhylococcus infections)) بووە بە پەتایەک ساڵانە خەڵکی زیاتر و زیاتر دەمرن بەهۆی هەوکردنە بەرگریکەرەکان دژی ئەنتی بایۆتیک (antibiotic_ resistant stafhylococcus infections) ، کە لە نەخۆشخانەکانەوە پەیدا بووە. ڕاپۆرتەکەی who ئاماژەی بەوە کردووە کە "بەکارهێنانی نەشیاوی ئەنتی بایۆتیک" بەرپرسە لە زیادبوونی ئەو میکرۆبانەی کە بەرگریان هەیە دژی دەرمان و هەروەها لاوازکردنی سیستمی بەرگری. هەردوو فاکتەرەکە مەترسیدارن: تێکەڵ کراوەکان، کارەساتن. سیستمە بەرگریە لاواز بووەکان ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە پەرەسەندنی ئایدز، نەخۆشیەکانی خودبەرگری ، ڕەبۆ، هەستیاریەکان و هەروەها لیستێکی درێژ لە کێشە تەندروستیەکانی دیکە. ئەنتی بایۆتیکەکان ئەوە نیشان دەدەن کە ڕەنگە زیانبەخشترین جۆرەکانی دەرمان بن کە لەلایەن زانستی پزیشکی (allopathic)وە بەکاردێت، هەروەها وەک زۆرینەی دەرمانەکانی دیکە، پێویست نین. تەنها کەسانی نەخۆش تووشی نەخۆشی دەبن: ڕێگری بکە لە هەوکردنەکان لە ڕێگەی خواردنی

خۆراکی باش و دوورکەوتنەوە لە ژەهرەکان. دوور بکەوەرەوە لەو خواردنەی زیان بە سیستمی بەرگری دەگەیەنن، وەک شەکر، تەواوکەرە خۆراکیە کوالێتی بەرزەکان لە دەرمانخانە بکڕە، ستریس کەم بکەرەوە، و بەرێکی وەرزش بکە. ئەگەر هەوکردن روویدا، چارەسەرە سرووشتیەکان بگرەبەر لەبری بەکارهێنانی دەرمانە ئەنتی بایۆتیکەکان کە پزیشکەکان بەدڵنیاییەوە دەینوسن. پاشان بڕێکی زۆر لە ڤیتامین C, A وەربگرە (تا ئەو شوێنەی تووشی غازات و سکچوونێکی زۆر دەبێت، پاشان کەمی بکەرەوە)، هەروەها ڤیتامین E، سیر، گیاکانی وەک Echinacea، یاخود nomeopathic بەکاربهێنە، ئەنتی بایۆتیکی سرووشتی وەک گەڵای زەیتوون بەسودە.

هۆرمۆنەکان: هۆرمۆنەکان گرنگن بۆ تەندروستی، چونکە بەشێکن لە سیستمی خۆرێکخستنەوەی جەستە، ئەوان کۆنترۆڵی دەربڕینی جینەکان دەکەن، وەک بەشێک لە سیستمەکانی پەیوەندی زیندووی جەستە، یارمەتی هاوسەنگی جەستە دەدات. کیمیای هۆرمۆن زۆر ئاڵۆزە و کاتێک دەست دەکەیت بەیاریکردن پێی، کاریگەریەکان لە سیستمی پشکنین و هاوسەنگی لەش نەزانراون و ئەگەری کارەسات باریان هەیە. تەنانەت بڕێکی کەم لە هۆرمۆنەکان دەتوانن کاریگەری بەهێزیان هەبێت لەسەر جەستە. جەستە لە رۆژێکدا ٥٠ _ ١٠٠ ملیۆن گرام هۆرمۆنی thyroid درووست دەکات، تەنها یەک بەش لە ١٠ ملیار بەش دەبێتەهۆی خەست بوونەوەی خوێن (١ لە ١٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠) . تەنانەت ئەم بڕە کەمەش کاریگەریەکی رێکخەری گەورەی هەیە. دەرمانە هۆرمۆنیەکان (supplemental hormones) دەست تێوەردانێکی ترسناکی نەزانراون، چونکە زۆر ئاسانە دەست وەربدەنە سیستمی جەستە لە هاوسەنگی و پشکنینی هۆرمۆنەکان. حەبی هۆرمۆنی رێگری کردن لەدووگیانی، چارەسەری گۆڕینی هۆرمۆن و هۆرمۆنی ستیرۆید ___ باوترین هەڕەشەن، هەروەها وەک ئەو ستیرۆیدانەی کە لەو دەرمانانەدا هەیە کە خەڵک بەشێوەی سەربەخۆ دەیکڕین وەک مەڵهەمی کۆرتیزۆن و DHEA (dehydroepiandrosterone).

هۆرمۆنەکانی بەشێکن لە سیستمی پەیوەندی کردنی خانەکان بەیەکەوە، یارمەتی رێکخستنی جەستە دەدات. بۆ نموونە، هۆرمۆنەکان بۆ رێکخستنی شەکری خوێن بەکاردێن، بەزۆری لەشوێنێکی تەسکدا دەمێننەوە بۆ پاراستنی لەش، بەتایبەتیش

مێشک، کە بە بڕی ڕاست و درووست دابین دەکرێن. ئەگەر ئاستی شەکری خوێن زۆر بەرز بێت، پەنکریاس ئەنسۆلین دەردەدات، کە ئاماژە بە خانەکان دەدات گلوکۆز وەربگرن، بەم شێوە ئاستی شەکری خوێن نزم دەبێتەوە و دەگەڕێتەوە ئاستی ئاسایی خۆی. ئەگەر شەکری خوێن زۆر نزم بێت، پەنکریاس گلوکاگۆن دەردەدات، کە ئاماژە بە جگەر دەدات بۆ تێک شکاندنی گلایکۆجین بۆ ناو گلوکۆز بۆ بەرزکردنەوەی شەکری خوێن. بەم ڕێگایە، هۆرمۆنە جیاوازەکان وەک جووت کار دەکەن، وەک ثێرمۆستاتیک (گەرمی پێو)، سیستەمەکان هەڵدەکەن و دەیکوژێننەوە. ئەم کیمیاییە پرۆسەیەکی هاوسەنگی ورد دابین دەکات. هەموو هۆرمۆنەکان لەگەڵ یەکدا کارلێک دەکەن بەو ڕێگایانەی کە زانستی مۆدێرن تەنها لێی تێگەیشتووە. لە ڕێکخستنی شەکری خوێندا بەتەنیا، بەلایەنی کەمەوە، شەش هۆرمۆن بەشداری دەکات. هۆرمۆنەکانی ستیرۆید زۆرینەی جار وەک ئەنتی بایۆتیک نوسراون، بۆ کاردانەوە هەستیاریەکان، تەنگەنەفەسی، ئەکزیما، هەوکردنی جومگەکان، ئیلتیهابی کۆڵۆن، هەروەها بۆ جۆرەکانی نەخۆشیە هەوکردنەکان و نەخۆشی خودبەرگری، زۆرینەی جار ستیرۆید دەدرێت بەمنداڵی ساوا و منداڵی گەورە، بۆ کەمکردنەوەی هەوکردن بەهەموو جۆرەکانیەوە. ستیرۆیدەکان دەتوانن ببنەهۆی زیانی هەمیشەیی و وێرانکەر، تەنانەت دوای تەنها ژەمێکیش لە خواردنی: کاتێک جەستە لە دۆخی سرووشتی ڕێک خستنەوەی خۆی دەردەچێت، هەندێک جار هەرگیز "ناگەڕێتەوە" دۆخی ئاسایی. کاریگەرییە بەسودەکانی ستیرۆید بەپێی کات کەم دەبێتەوە، نەخۆشەکە دەخاتە بارێکی زۆر خراپترەوە بە بەراورد بە یەکەم جار. ستیرۆیدەکان وا دەردەکەون کە چارەسەرێکی موعجیزەیی بن بۆ تەنگە نەفەسی و هەوکردنەکان: بەڵام، ئەوان تەنها نیشانەکانی نەخۆشیەکە سەرکوت دەکەن. لەوانەیە وا لە خەڵکی بکەن هەست بە باشتربوون بکەن، بەڵام ئەم هەستە دواتر باجێکی گەورەی دەوێت. گۆڤارە پزیشکیەکان پڕن لە چیرۆکی ترسناکی دەرمانە ستیرۆیدەکان، وەک فشەڵبوونی ئێسک، دواکەوتنی گەشەی منداڵ و هەروەها لەدەستدانی بینایی:

_ گۆڤاری پزیشکی ناوەکی لە مانگی ٩ی ساڵی ١٩٩٣ ڕاپۆرتی داوە کە تەنها چوار مانگ لە بەکارهێنانی ستیرۆیدەکان لە ڕێگەی دەمەوە دەتوانێت ببێتە هۆی فشەڵبوونی ئێسک، هەروەها لە ٨% ی بارستایی ئێسک کەم دەکاتەوە.

_ گۆڤـاری پزیشـکی بەریتـانی لە مـانگی ٨ ی سـاڵی ١٩٩٤ ڕاپـۆرتی ئەوەیـدا کە زۆری زیـانی چـاو، لەدەسـتدانی بینـین، دەکرێـت بەهـۆی بەکارهێنـانی مەڵهەمـی (hydrocortisone) بۆ ماوەی دوو هەفتە دەبێت بە ڕێژەی لە ١% . بەبێ ڕەچەتەی پزیشک.

_ لانسـێت ئامـاژەی بەوە داوە کە تەنهـا دوای ٦ هەفـتە لە بەکارهێنـانی پەمپـی ستیرۆید بۆ تەنگەنەفەسی گەشەی منداڵ دوا دەخات.

ڕێگە جێگرەوەکان بۆ ستیرۆید بریتین لە، بۆ نموونە ڤیتامین C و کریستین، ئەم دوو دەرمانە دژە هەوکردنە هەمـان ئەنجـام بەدەست دەهێنێت، بەڵام بەبێ کـاریگەری لاوەکی. گرنـگ نیە مرۆڤ ستیرۆیدەکان لە ڕێگەی دەمەوە یـاخود هەناسـەوە یـاخود هەڵسوین لە پێستیەوە بەکاربێنێت: دەکرێت زیانەکەی زۆر خێرا و بێ گەڕانەوە بێت. سـوینی کەمێک مـاڵهەمی کۆرتیزۆن لەسـەر پێسـت کاردەکـاتە سـەر کیمیـایی تەواوی جەسـتە. بەکارهێنـانی سـتیرۆیدەکان لەکـاتی دووگیـانی دا دەکرێـت ببێتەهـۆی ئەوەی منداڵەکە دووچاری ئۆتیزم و کەم توانایی مێشک ببێت. ئەو ستیرۆیدانەی کە لە ڕێگەی پێست و هەناسەوە بەکاردێن دەتوانن ببنەهـۆی ئـاوی ڕەش و ئـاوی سپی چاو. کێشـە ڕاپـۆرت کراوەکـانی تـر بـریتین لە کۆبـوونەوەی شـلە، تەنـک بـوونی پێسـت، درەنـگ سـاڕێژبوونەوە، سەرئێشــە، لاوازی ماسـولکە، ســەرکوت کردنــی سیسـتمی بەرگـری، جەڵتەی دڵ، وەرینی قژ، خەمۆکی.

کڕینی هۆرمۆنەکانی وەک میلاتۆنین و DHEA بەبێ ڕەچەتەی پزیشـک، بەتـایبەتی کێشەن. چونکە تا ڕادەیەک دەستکەوتنیان ئاسـانە. ڕۆژانە بەکارهێنـانی ٥٠ میلیگرام لە DHEA پەیوەنـدی هەیە بە زیپکە، چەوری پێسـت، زۆربـوونی مـووی دەم و چـاو لە ژنـان دا و هەروەهـا گۆڕانکـاری لە میزاجـدا، وەک بێزاربـوون و شـەڕانگێزی. DHEA هۆرمـۆنێکی سـتیرۆیدەکە کە پێکهـاتە گەردیلەییەکەی زۆر هاوشـێوەی کـۆرتیزۆنە. (وا بیردەکرایەوە کە کۆرتیزۆ دەرمـانێکی زۆر سەرسـوڕهێنەر بێت، تـا ئەوکـاتەی بۆمـان دەرکەوت کە زیان بە خەڵکی دەگەیەنێت و تەنـانەت دەشیانکوژێت). لە توێژینەوەیەکدا کەلە سـاڵی ١٩٩٧ لە زانکۆی northwestern ئەنجـام دراوە، ١٦ مشـک بـۆ مـاوەی ١٨ مانـگ DHEA یـان پێدرا، جگەریـان لە ڕەنگـی پەمەیـیەوە گـۆڕا بـۆ قـاوەیی. ١٤ یـان تووشی شێرپەنجەی جگەر بوون.

Never Be sick again

پزیشکانی نەخۆشیەکانی دەمار و پسپۆڕانی دیکەی خەو، هۆشداریان داوە لە دژی بەکارهێنانی تەواوکەری میلاتۆنین melatonin supplements. لەمانگی ٩ی ساڵی ١٩٩٦دا پەیمانگای نیشتیمانی تەندروستی، سپۆنسەری کۆبوونەوەیەکی کرد لە Bethesda /Maryland کە تویژەران ڕایانگەیاند کە زانیاری تەواومان نیە سەبارەت بەوەی میلاتۆنین چۆن کاردەکات بۆ پێشبینی کردنی هەموو کاریگەریە خراپە شاراوەکانی، بەتایبەتی لەکاتی بەکارهێنانی زۆردا. داتاکە ئەوەی نیشانداوە کە میلاتۆنین دەتوانێت ببێتەهۆی دڵ تێکەڵهاتن، سەرئێشە، خەوی ناخۆش، هەروەها خراپتربوونی خەمۆکی و دابەزینی پلەی گەرمی لەش، کە ئەمەش مەترسی پەرەسەندنی چەندین جۆری هەوکردنە. "ڕیچارد جەی ورتمان"، پرۆفیسۆری زانستی دەمار و بەڕێوەبەری سەنتەری تویژینەوەی پزیشکی لە پەیمانگای تەکنەلۆژیای ماساچۆسێتس بەکارهێنانی بەربڵاوی میلاتونینی بە "ترسێنەر" وەسف کرد.

تاقیکردنەوە ئۆرجیناڵەکان لەسەر مشکەکان، ئەوەیان خستۆتەڕوو کە میلاتۆنین تەمەن درێژ دەکات، مشکە دەست نیشان کراوەکان کە لەڕووی بۆماوەییەوە توانای بەرهەم هێنانی میلاتۆنینیان نەبوو. کاتێک هەندێک میلاتونینیان پێدرا، زۆر باشتر بوون بە بەراورد بە پێشتر. بەڵام تاقیکردنەوەکە دووبارە کرایەوە لەگەڵ مشکە ئاساییەکان، بووە هۆی کورت بوونەوەی تەمەنیان، چونکە تووشی گرێ بوون لە کۆئەندامی زاوزێیاندا. (بێگومان، خەڵکی تەنها گوێ لە سوودەکانی دەگرن) بەکارهێنانی هۆرمۆنەکان بەشێوەیەکی بەردەوام، وەک ئەو ژنانەی کە حەبی ڕێگری کردن لەدووگیانی و هەروەها چارەسەرە جێگرەوە هۆرمۆنیەکانی دیکە (HRT) بەکاردێنن، تووشی ناهاوسەنگی سیستمی هۆرمۆنی دەبن. ملیۆنان ژن HRT دادەنێن، کەوا دەزانن یارمەتی ڕێگری کردن لە جەڵتەی دڵ و فشەڵبوونی ئێسک دەدات. بەڵگەی کەم هەیە لەسەر ئەوەی HRT ڕێگری لەم دوانە دەکات: لەڕاستیدا بەڵگەکان ئەوە نیشان دەدەن کە HRT ئەم دوو حاڵەتە زیاد دەکەن. ئایا دەتەوێت ڕێ لە تێکچوونی هۆرمۆن بگریت لە جەستەتدا؟ خۆت بەدوور بگرە لە ژەهرە دیاریکراوەکان. زیاتر لە پەنجا جۆری جیاوازی ماددە کیمیاییەکان بەوە ناسراون کە کاری ئاسایی پەیوەندی نێوان هۆرمۆنەکان تێکدەدەن، لەوانە دەرمانە مشک کوژەکان، PCBs و هەروەها دیۆکسین، هەروەها phthalates کە سەرچاوەکەی PVC و پلاستیکەکانی دیکەیە،

bisphenol_ A (له بوتڵی ئاوی پۆلی بیکاربۆنات و ئەو پلاستیکە بەکاردێت بۆ ڕووپۆش کردنی ناوەوەی قوتوەکان کە خۆراکی تێدەکرێت).

ڕەچاوکردنی خۆراکیی گرنگە، چونکە زۆرینەی بەرکەوتنمان بەو ماددە کیمیاییانەی کە هۆرمۆن تێکدەدەن لەخواردنی گۆشتی سور و بەرهەمە شیرەمەنیەکانەوە سەرچاوە دەگرێت. شەکر و ئاردی سپی هاوسەنگی هۆرمۆن تێکدەدا، هەربۆیە بەکارهێنانیان کەم بکەرەوە. پشوودان و وەرزش کردن یارمەتیدەرە لە هاوسەنگ کردنی ئاستی هۆرمۆنەکان: وەرزشی مامناوەند دوو هێندە، تەنانەت چوار هێندەش بەسوودە بۆ ئاستی گەشەی هۆرمۆنەکان، لەهەمووی گرنگتر، کۆمەڵگاکەمان پێویستە بوەستێت لە بەکارهێنانی بەردەوام و بەربڵاوی دەرمانە هۆرمۆنیەکان. هەروەک چۆن میلس، سەرۆکی نەخۆشیە هەوکردنەکان لە نەخۆشخانەی گشتی سان فرانسیسکۆ وتی، هۆرمۆنەکانی ستیرۆید "ڕەنگە مەترسیدارترین دەرمانەکانی سەردەمی مۆدێرن بن" .

وێران بوونی سیستمی هەرس

وەک دەزانن، یەکێک لەو ڕێگایانەی کە دەرمانەکان دەبێتەهۆی نەخۆشی لە ڕێگای دەست تێوەردانی هەرسی خواردن و مژینی بەها خۆراکیەکان. بە زیان گەیاندن بە شانەکانی ڕیخۆڵە، کوشتنی بەکتریا سودبەخشەکان، هەروەها درووست کردنی ژینگەیەک کە ڕێگری دەکات لە گەشەکردنی بەکتریا سودبەخش و ئاساییەکانی ڕیخۆڵە، پاشان ئێمە توانای هەرس کردنی خۆراک و مژینی بەها خۆراکیەکان لەدەست دەدەین بەشێوەیەکی گونجاو. ئەم حاڵەتە دەبێتەهۆی درووست بوونی هەم بەدخۆراکی و هەم ژەهراوی بوونیش، دوو هۆکارەکەی بەدفرمانی و نەخۆشی. سێ پۆلی دەرمانەکان بەرپرسن لە زۆربەی ئەم زیانانە: NSAIDەکان، ئەنتی بایۆتیک و هۆرمۆنەکان. NSAIDەکان لەڕووی جەستەییەوە زیان بە شانەی ڕیخۆڵە دەگەیەنێت، و شلۆق کردنی پێکهاتەی بەکتریا زیندووەکانی ناو ڕیخۆڵە، بەتایبەتی ئەگەر لەگەڵ ئەنتی بایۆتیک دا تێکەڵ بکرێت. ئەنتی بایۆتیک بەکتریا سوودبەخشە بنەڕەتیەکان بۆ تەندروستی دەکوژێت، و دەبێتەهۆی درووست بوونی چەندین جۆری هەوکردنی ڕیخۆڵە. دەرمانە هۆرمۆنەکان، وەک حەبی ڕێگری کردن لە دووگیانی، ناهاوسەنگی

کیمیایی لەناو ڕیخۆڵەدا درووست دەکەن، بەم شێوەیە دەبێتەهۆی زیادکردنی هەوکردنەکان بەهۆی کەڕووەوە وەک candida. کاتێک کەڕووە ترشێنەرەکان ژینگەی ناو سیستمی هەرس دەگۆڕن، زنجیرەیەک لە ڕووداوەکان زیان بە تەندرووستی دەگەیەنێت و دەبێتەهۆی نەخۆشی.

شانەی زیان لێکەوتووی ڕیخۆڵە زۆر زیاتر دزەپێکەر دەبێت (permeable) بۆ گەردیلە گەورەکانی خۆراکی هەرس نەکراو، هەروەها بۆ مایکرۆ ئۆرگانیزمەکان (میکرۆبە زۆر بچووکەکان) کە دەچنە ناو جۆگەی خوێن و بەناو هەموو جەستەدا دەسوڕێتەوە. ئەم ڕووداوەش دەبێتەهۆی وروژاندنی وەلامە بەرگریە درێژخایەنەکان لە شێوەی هەستیاری خۆراک و حاڵەتی دیکەی هەوکردن (inflammatory)، و هەوکردنێکی لەم شێوەیە لەوانەیە بنچینەی هەموو نەخۆشیە درێژخایەنەکان بێت.

ئەم وەلامە بەرگریانە هەندێک جار دژە تەنەکان درووست دەکەن کە لەگەڵ هەندێک لە شانەکانی لەش جووت دەبن و هێرش دەکەنە سەریان، لە ئەنجامدا دەبێتەهۆی نەخۆشیەکانی خودبەرگری (autoimmune)، وەک نەخۆشی هەوکردنی جومگەکان و lupus (نەخۆشیەکی پێستە). کەسێک کە ڕیخۆڵە و سیستمێکی هەرسی زیان لێکەوتووی هەیە، لەوانە خۆراکی زۆرباش بخوات، بەلام هێشتا دەناڵێنێت بەدەست بەدخۆراکیەوە، چونکە تووشی خراپی هەڵمژینی (malabsorption) بەها خۆراکیەکان بوون.

زیادکردنی خراپ هەڵمژینی خۆراک بۆ بەرنامەیەکی خۆراکی کەموکوڕ بۆ تەندرووستیەکی درێژخایەن کارەساتە. کاردانەوەی سیستمی بەرگری لە ڕادەبەدەر دەبێتەهۆی بەرهەم هێنانی پاشماوەکان، کە پێی دەوترێت ئاڵۆزیە بەرگری (immune complexes)، کە دەتوانێت ببێتە بارگرانی لەسەر گورچیلەکان و پاشانیش ببێتەهۆی نەخۆشی گورچیلە. لەڕاستیدا، ڕەنگە کاردانەوە هەستیاریەکان ببێتەهۆی نەخۆشی گورچیلە. بەدهەرسی گەورە و نادرووست دەکرێت ببێتەهۆی لەدەستدانی لە ڕادەبەدەری کێش و تووشبوونی زیاتر بە هەوکردنە هەلپەرستەکان، بەزۆری لەو کەسانەدا کە تووشی ئایدز بوون.

کوتان

ڕای گشتی کوتان بە یەکێک لە گەورەترین دەستکەوتەکانی پزیشکی مۆدێرن دادەنێت، هەروەها ڕێگە دەگرێت لە ئازار کێشانی خەڵکی، بە بەراورد بەهەموو ڕێکارە پزیشکیەکانی دیکە زیاتر ژیانی خەڵک ڕزگار دەکات. هیچ شتێک لە ڕاستیەکە دوورتر نەبووە. مەترسیەکان یان کاریگەرییە لاوەکیەکانی ڤاکسینەکان وا دادەنرێت کە زۆر دوورن لەسودە شاراوەکانی. لەگەڵ ئەوەشدا، دۆزینەوەی سودەکان زەحمەتە و دۆزینەوەی مەترسیەکان ئاسانە.

تۆ چانسی باشترت هەیە بۆئەوەی تەندرووست بیت، ئەگەر خانەکانت تەندرووست بن: کوتانەکان زیان بە خانەکانت دەگەیەنن. لەڕاستیدا، پزیشکی مۆدێرن لە کوتانی بەکۆمەڵدا ڕەنگە هەڵەیەکی گەورەی ئەنجام دابێت، کە هاو پلە بێت لەگەڵ تیشکی X و ئەنتی بایۆتیکەکان بۆ زیان گەیاندن بە تەندرووستی. هیچ لێکۆڵینەوەیەکی سەلامەتی باوەڕپێکراو لەسەر هیچ ڤاکسینێک نەکراوە، بەڵگەش ئەوە دەخاتەڕوو کە ڤاکسینەکان هەم بێ کاریگەرن هەم زیان بەخشیشن. لەگەڵ ئەوەشدا، تاکەکان ناچار دەبن، بەبێ ڕەزامەندی خۆیان، خۆیان بخەنەبەر مەترسی برینداربوون و تەنانەت مردنیش.

لەمانگی ١٠ی ساڵی ٢٠٠٠ لە کۆبوونەوەی ساڵانەی کۆمەڵەی (AAPS) پزیشکان و نەشتەرگەرانی ئەمریکی، داواکرا کە کۆتای بەهەموو کوتانێکی سەپێنراوی حوکمەت بهێنرێت. لەهەمووشی سەیرتر، ئەو بڕیارە درا بەبێ ئەوەی تەنانەت یەک دەنگی ناڕازیش هەبێت لە کۆبوونەوەکەدا.

"جین ئورێنت"، بەڕێوەبەری جێبەجێی کاری AAPS وتی؛ "منداڵەکانمان ڕووبەڕووی مەترسی مردن، یاخود کاریگەریە خراپە درێژخایەنەکانی ڤاکسینە ناچار پێکەرەکان دەبن کە هیچ پێویست نیە، یاخود، سودێکی سنورداری هەیە". لە بڕیارەکەی AAPS ئەوە خوێندرایەوە کە، "کوتانی بەکۆمەڵ، هاوتایە لەگەڵ دادگایی کردنی مرۆڤ بە یاسای نورمبێرگ، کە پێویستی بە ڕەزامەندیەکی ئاگادار خوازانەی خۆبەخشانە هەیە". بە نائاگاداریمان لە مەترسیەکان، و هەروەها زەوتکردنی تواناکانمان بۆ هەڵبژاردنی پێچەوانە، کوتانی ناچاری دەبێتە تاوانی دژ بە مرۆڤایەتی. کەمبوونەوەی نەخۆشیە هەوکردنەکان وەک ئاوڵە، دەردەکوپان، ئیفلیجی منداڵان، زۆرجار وەک بەڵگەیەک بۆ کاریگەری ڤاکسینەکان دەهێنرێتەوە. پێش ناساندنی

ڤاكسینەكان، حاڵەتی نەخۆشیە هەوكردنەكان بەشێوەیەكی بەرچاو كەم ببووەوە: بە واتایەكی دیكە، ڤاكسینەكان بە شتێك بەناوبانگ بوون كە نەیان كردبوو. لەساڵی ١٩٥٠، پەتای ئیفلیجی منداڵان لە لوتكەی خۆیدا بوو لە بەریتانیادا. تا ئەوكاتەی لەساڵی ١٩٥٦ ڤاكسینی ئیفلیجی منداڵان ناسێنرا، نەخۆشیەكە خۆی بە ڕێژەی لە ٨٢% كەمی كرد بوو. بە هەمان شێوە، نەخۆشی سیل بكوژێكی بەردەوام بوو بەدرێژایی ساڵی ١٨٠٠ كان و پاشان تا ساڵی ١٩٤٥ خۆی بە ڕێژەی لە ٩٧% كەمی كرد بوو. نەخۆشیە هەوكردنەكانی دیكەش خۆیان كەم بوو بوونەوە پێش ئەوەی ڤاكسینەكانیان بدۆزرێتەوە، لەوانە؛ هەوكردنی سیەكان (pneumonia)، ئەنفلۆنزا، كۆكەڕەشە، سورێژە. دابەزینی بەردەوام تەنیا لە سەروبەندی ئەم ڕەوتەی ئێستا بەردەوام بوو. ئەو وڵاتانەی كە لە دژی هەندێك نەخۆشی نەكوتراون، هەمان كەم بوونەوەیان بەخۆوە بینی، وەك ئەو وڵاتانەی كە كوترا بوون. دەكرێت دەمەقاڵێیەكی بەهێز ئەنجام بدرێت بۆ ئەم كەمبوونەوەی نەخۆشیە هەوكردنەكان، بۆ چەندین هۆكار، لەوانە باشتربوونی پاكوخاوینی، كەم بوونەوەی قەرەباڵغی پێكەوە ژیان، كەم بوونەوەی برسێتی. لەگەڵ ئەوەشدا، نەخۆشیەكان، سوڕی گەشەكردنی خۆیان هەیە: هەروەها وەك یەكەیەك كار دەكەن بۆ كۆكردنەوەی سەرجەمی سیستمی بەرگری. نەخۆشیەكانی وەك تاعونە ڕەشە و گرانەتا، هاوشێوەی نەخۆشیە هەوكردنەكانی دیكە كەم بوونەوەی بەخۆیەوە بینی: ئەو نەخۆشیانە بەبێ هیچ بەرنامەیەكی خۆپارێزی دیارنەمان. دۆزینەوەی توێژینەوەیەك كە كاریگەری ڤاكسینەكان بسەلمێنێت قورسە. بۆ سەلماندنی كاریگەری، دەبێت لێكۆڵینەوە لە گروپە كوتراوەكان بەرامبەر گروپە نەكوتراوەكان بكرێت. ئەم جۆرە لێكۆڵینەوانە زۆر بەكەمی ئەنجامدراوە: زۆر كەمن ئەوانەی ئاماژە بەبێ سودی ڤاكسینەكان دەكەن. لە سەرتاسەری جیهان دەركەوتووە كە شێوە كوشندەكانی TB ئاماژەی بەوە كردووە كە پاراستنی ڤاكسینی TB كاریگەریەكی كەمی هەیە ئەگەر كەسەكە تووش بووبێت یاخود نا. ڤاكسینەكان نەك تەنها بێ سودن، بەڵكو بگرە زیان بەخشیشن. "ڤیرا شیبنەر"، دەسەڵاتدارێكی جیهانی كوتان ، نوسەری پەرتووكی Vaccination لەساڵی ١٩٩٣ نووسیویەتی؛ "كوتان نەك ڕێگری نەكرد لە نەخۆشیە هەوكردنەكان، بەڵكو بووە هۆی مردن و ئازاری زۆر زیاتر بە بەراورد بە هەر چالاكیەكی دیكەی مرۆڤ، لە تەواوی مێژووی پەرەسەندی

پزیشـکیدا". دوای کـۆکردنەوە و تـوێژینەوە لە گەورەتـرین کـۆکراوەی داتـای جیهـان لەسـەر کوتانەکـان، دکتـۆر "شـیینەر" بەو ئەنجامە گەیشـت کە "هـیچ بەڵگەیەک نـیە کە کوتانی هەر جۆرێک بەتایبەتی ئەوانەی دژی نەخۆشیەکانی منداڵانن، کاریگەر بێت لە ڕێگریکـردن لەنەخۆشـیە هەوکردنەکـان، کەوا بڕیـارە ڕێگـری بـکەن. سـەدان سـاڵ لە تـــوێژینەوەی Orthodox ئەوە نیشـــان دەدات کە ڤاکســـینەکان گوزارشـــت لە هەڕەشەیەکی پزیشکی دەکەن بۆ سەر سیستمی بەرگری.

هەر نەوەیەک کوتـانی زیـاتری لەسـەر دەکرێت، و لە ئەنجامـدا دەبێتەهـۆی تووش بـوونی زیـاتر بە نەخۆشـیەکانی بەدفرمـانی سیسـتمی بەرگـری. زۆریـنەی منـداڵان ٢٢ کوتـان وەردەگرن پێش ئەوەی بچنە پۆلی یەک. هەتـا کوتـانی زیـاتر بەردەست بێت، ژمـارەکەش بەرز دەبێـتەوە. لە کۆنفڕانسـی نێـودەوڵەتی سـاڵی ١٩٩٧، "تێـری فلیـپس" مامۆستای بەشـی پزیشـکی زانکـۆی جـۆرج واشـنتۆن ڕایگەیاند، پرۆتینە بێگانەکـان لە تەواوی ڤاکسینەکاندا سیستمی بەرگری مرۆڤ تێک دەدات. ڤاکسینەکان بارێک ژەهـری تێکەڵن لەگەڵ چەندین جۆر مـاددە، کە هەرگیـز نابێت بدرێت لە لەشـی مـرۆڤ، لەوانە؛ پرۆتینی نامۆ و بێگانە و چەندین ڤایرۆسـی ترسـناکی مریشـک، بەرازی گینی، گـوێچکە ماسی، مەیمونەکان. هەندێک لە توێژەرەوان لەو باوەڕەدان ئەم ڤایرۆسانە قورساییەکی هەمیشەیی دەخەنەسـەر سیستمی بەرگریمـان، و هەروەهـا زیـانی بەردەوام دەگەیەنێت بە سیسـتمی بەرگری و کۆئەندامی دەمـار. ڤاکسینەکان هەروەهـا لە مـاددەی کیمیـایی پێـک هـاتوون، وەک جیـوە (ژەهراویکەرێکـی دەمـارە)، ئیـثلـین گلیکـۆل (دژە بەسـتن)، فۆرمالدیهایـد (مـاددەی شـێرپەنجەییە)، ئەلەمنیـۆم (مـاددەی شـێرپەنجەی و هەروەهـا پەیوەنـدیـــدار بە نەخۆشـــی ئەلزەهـــایمەر)، هەروەهـــا ئەنتـــی بـــایۆتیکی وەک Streptomycinی تێدایە، کە دەتوانێت ببێتەهـۆی کـاردانەوە هەسـتیاریەکان. تەنـانەت FDA داوای کردووە کەکۆتای بە بەکارهێنـانی جیوە بهێنرێت لە ڤاکسینەکاندا، چـونکە منداڵەکانمان بەو برە ناسەلامەتە تووشی زیان دەبن.

دکتـۆر "هاریس کۆڵتەر" لە نووسینە جۆراو جۆرەکانیدا لەسـەر ڤاکسینەکان دەڵێت؛ وەلامدانەوەی هەستیاری کە بەکوتانی ڤاکسین دەست پێدەکات، لە توانایدایە ببێتەهـۆی هەڵئاوسـانی مێشک (encephalitis). هەوکردنی مێشک دەتوانێت ببێتەهۆی تێکچوونی بەردەوامی مێشک و کێشە درێژخایەنەکانی وەک ئۆتیزم، کەم توانـایی خوێنـدنەوە، کەم

توانـای فێربـوون، کەم و کـوڕی ڕەفتـاری، دژە کـۆمەڵایەتی بـوون. دکتـۆر "کـۆڵتەر" مەزەندەی دەکات کەلە ٥٠%ی ئەو منداڵانەی کە کوتان دوای کوتانیان هەیە، لەڕاستیدا تووشـی هەوکردنی مێشک دەبن: دکتۆر "کۆڵتەر" سەرزەنشتی کوتانەکان دەکات بـۆ "نەخۆشـی نـوێ" هەر لە کەم توانـایی فێربـوون و کەموکـوڕی ڕەفتـاری. بڕیارەکـانی کوتـان پێش گەشـتێک بۆ وڵاتێکی بێگانە، یـاخود کوتـانی منداڵەکانت، پێویسـتە لەسـەر بنەمای زانیاری درووست بێت.

بەداخەوە، کۆمەڵگـا تـوێژینەوەی زۆر کەمـی دەسـت دەکەوێـت سـەبارەت بە سـەلامەتی و کـاریگەربوونی ڤاکسـینەکان. یاسـای کوتـانی زۆرە ملـێ لەهەمـوو ویلایەتەکـان هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا، یاسـای لێبوردنیش هەیە. بزانە کە چ لێبووردنێک لە ویلایەتەکەتدا هەیە و دانەیەکی گونجاو بەدەست بهێنە. هەموو ویلایەتەکـان لێبوردنێکی پزیشکیان هەیە کە پزیشکێک دەتوانێت ئیمزای بکـات، هەروەهـا زۆرینەی ویلایەتەکـان لێبوردنی ئاینیان هەیە، کە پێویست ناکات شوێنکەوتەی هیچ ئاینێک بێت.

سەبارەت بە کوتانی باوی ئەنفلۆنزا، سەرنجی ئەم لێکۆڵینەوە بدە کە لە "لانسێت"دا بڵاوکرایەوە: غایب بوونی زیـاتر لە ١٠٠ هەزار فەرمـانبەر تێبینی کرا هەمـوو زستانێک بۆماوەی سێ ساڵ، پاشان ئەوە ئاشکرا کرا کە کوتانی ئەنفلۆنزا هیچ پاراستنێک دابین ناکات. چی دەربارەی tetanus (دەردەکۆپان)؟ (نەخۆشیەکە بەهۆی ژەهری بەکتریاوە کە کاردەکـاتە سـەر کۆئەندامی دەمـار) لەوانەیە گرنگترین هۆکـار بـۆ ڕێگری کـردن لە tetanus پـاککردنەوەی بـرینەکەیە لەڕێـگەی لابردنـی هەمـوو تەنە نـامۆ و شـانە مردووەکانەوەیە. لە حاڵەتە دەگمەنەکاندا، برینەکانی کەسی بەرکەوتوو بە دەردەکۆپـان ڕەنگە ڤاکسینێکی بەهێزتر پەیدا بکات بـۆ ئەو کەسـانەی کە پێشتر خۆیـان کوتراون، و بۆ گلۆبینی خوێنی سیستەمی بەرگری ئەو کەسـانەش بەسودە کە خۆیان نەکوتیوە. بۆ دوورکەوتـنەوە لە نەخۆشـیەکی هەوکـردن، پێویسـت ناکـات خـۆت بکوتیـت: پێویسـتە سیستەمی بەرگریت بە بەهێزی بهێڵیتەوە. لە سەرەتادا، ئەو کەسانەی کە شیری دایکیـان خـواردووە لە چەنـدین هەوکـردن دەیانپارێزێت. دوور بکەوەرەوە لەو خواردنـانەی کە تووشـی هەسـتیاریت دەکەن، وەک؛ شـیر و گەنـم. هەسـتیاریەکان سیسـتەمی بەرگـری خۆئامـادەکردنی جەستە لاواز دەکـات دژی هەوکردنەکـان. دۆخـی خـۆراکیی گـرنگە بـۆ توانـا و چوسـتی سیسـتەمی بەرگری. شـەکری پـوختەکراو بەوە ناسـراوە کە سیستەمی

بەرگری لاواز دەکات. وەرزشی ڕێک و بەردەوام، بەرنامەیەکی خۆراکی باش، دوورکەوتنەوە لە مادده هەستیارەکان و ژەهراویەکان، یارمەتی پاراستنی سیستمێکی بەرگری تەندرووستیت دەدات. لەگەڵ ئەوەشدا، تەواوکەری خۆراکی کوالیتی بەرز زۆر گرنگە.

متمانە ببەخشە لەهەر شوێنێکدا کە گونجاوە

لەکاتێکدا لەماوەی سەدەی ڕابردوودا، کەم بوونەوەیەکی بەرچاو ڕوویدا لە مردندا، ئەم کەمبوونەوە تەنها زۆر کەم پەیوەندی بە پێشکەوتنی سیستمی چاودێری تەندرووستیمانەوە هەیە. توێژەرانی زانکۆی هارڤارد و بۆستن، دەست نیشانیان کرد کە دەرمان و ڤاکسین و ڕێکارە پزیشکیەکانی دیکە، تەنها بە ڕێژەی ١ لە سەدا ١ بۆ ٣.٥ بەشداربوون لە کەمکردنەوەی مردندا لە ئەمریکادا، لەدوای گۆڕانی سەدەوە. ئەم داتایە لەوتارێکی ساڵی ١٩٧٧دا دەرکەوت (کەلە چاپی هاوینی Milbank Memorial Fund Quarterly بڵاوکرایەوە)، گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە زیادبوونی ماوەی ژیان بەهۆی باش بوونی بارودۆخی تەندرووستی و ژیانەوە بووە، نەک پێشکەوتن لە بواری پزیشکیدا. ئەو ڕوانگەیە لەتوێژینەوەیەک کەلە ساڵی ١٩٧٧دا لە گۆڤاری کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکیدا بڵاوکراوەتەوە، گەیشتۆتە ئەو ئەنجامەی کە "بەرچاوترین پێشکەوتن لە تەندرووستی خەڵکەکەماندا دابینکردنی ئاوی پاک بوو: پاک و خاوێنی، نەک چاودێری تەندرووستی" . کەمبوونەوەی مردن بەشێوەیەکی سەرەکی بەهۆی کەمبوونەوەی پەتا کوشندەکانی وەک؛ سیل، گرانەتا، ئاوڵە، دەردەکوپان و نەخۆشیەکانی دیکەوە بووە. پەرەسەندنی سیستمی ئاوەڕۆکانی شار، سیستمی پاک کردنەوەی ئاو، پاک کردنەوە بەگەرمی (pasteurization) بەفرگر و پاکوخاوێنی خۆراک. زۆر زیاتر بوونەتە ڕێگر بەرامبەر بە نەخۆشیە هەوکردنەکان، بە بەراورد بە هەموو چارەسەرە پزیشکیە مۆدێرنەکان.

ئاگاداری پزیشکی ددانەکەت بە

پزیشکانی ددان بەشداری دەکەن لە درووست بوونی بارە ژەهرەکان و نەخۆشیە درێژخایەنەکان، هەروەک چۆن پزیشکان دەیکەن، بەشێوەیەکی سەرەکی لە ڕێگای

بەکارهێنانی دەرمانی سڕکەر و کانزا ژەهراویەکانی دیکە (ئەملگام جیوە و ددانی کانزایی). ئەملگام جیوە، زیاتر لە سەد ساڵە بەکاردێت، و هەمیشە پێمان وتراوە کە سەلامەتن، ئەمەلگامێکی سلڤەر لەڕاستیدا لە ٥٠%ی پێکهاتووە لەجیوە، وە ئەم جیوەیەش تەنها لە دەمتدا نامێنێتەوە: جیوە لەلایەن لەشەوە هەڵدەمژرێت و خانەکان ژەهراوی دەکات. بەنزیکەی هەموو کەسێک دەزانێت کە جیوە ژەهرە، لەساڵی ١٩٧٠ەوە بۆیەی قورقوشم قەدەغە کراوە. هیچ کەس بیر لەوە ناکاتەوە کە قورقوشم بخاتە ناو دەمیەوە و بۆماوەی ٢٤ کاتژمێر لە ڕۆژێکدا بیمژێت، بەڵام هێشتا جیوە ٥ هەزار جار ژەهراویترە لە قورقوشم، و پزیشکانی ددانیش جیوە بەکاردێنن لە ئەملگامدا، وەک ئەوەی بێ زیان بێت. لەساڵی ١٩٨٨، ئاژانسی پاراستنی ژینگە پڕکردنەوەی ددان بە ئەمەلگامی بە پاشەڕۆیەکی مەترسیدار پۆلێن کردووە. ئەگەر ئەمەلگام بخەیتە ناو ئاوەڕۆ یان زبڵەکانتەوە یاخود لە زبڵدانی گشتیدا فڕێی بدەیت نائاساییە، بەڵام FDA هێشتا دەڵێت کە ئاساییە ئەم ماددانە لەناو دەممانتدا دابنێین: خۆشبەختانە، شتەکان دەگۆڕێن. لە ساڵی ١٩٩٢، حکومەتی ئەڵمانیا فرۆشتن و دروستکردنی ئەمەلگامی قەدەغە کرد. ددانی کانزایی کێشەیەکی دیکەیە، تەنانەت ددانی سیرامیکیش بەگشتی لە نیکل دروست دەکرێن، کە کانزایەکی ژەهراویە و بە ماددەی شێرپەنجەیی ناسراوە.

ئەگەر ئەم کانزا ژەهراویانەت لە شانەکانی ددانتدا هەیە، بیر لە لابردنیان بکەرەوە، بەڵام تەنها لەلایەن کەسێکی شارەزاوە لەو بوارەدا. ئاڵتون کانزایەکی کوالیتی بەرزە، و تاکە کانزای پەسەندە بۆ ناو دەم، بەڵام تەنانەت زێڕیش زۆر نایاب نیە، چونکە لەگەڵ کانزای تردا تێکەڵ دەکرێت بۆئەوەی پتەوتر بێت. لەکاتێکدا هیچ کەرەستەیەکی ددانی تەواو بەردەست نیە، بەڵام کەرەستەی نوێی پلاستیکی، کاتێک بەشێوەیەکی دروست لە پڕکردنەوەی ددان، یاخود دروستکردنی ددانیدا بەکاردێت وا پێدەچێت بۆ ئێستا پەسەندترین هەڵبژاردن بێت. لەگەڵ هەموو ئەو کێشانەی کە پەیوەندی بە تەندروستیەوە هەیە، باشترین شت خۆپاراستنە. خۆراکێکی باش بخۆ، بەبێ شەکری پوختەکراو، ئاگاداری فڵچە و پەتی ددان پاککردنەوەکەت بە. بەتایبەتی جۆری مەعجونی ددانەکەت. (لە پاشکۆی C دا سەیری بکە). جگە لەوەی ژەهراویە، دانانی کانزا جیاوازەکان لەناو دەمدا لەکاتی بوونی لیکدا، کە گەیەنەری کارەبایە، کە تەزووی

کارەبایی درووست دەکەن، کە کانزاکانی ناو دەم شی دەکەنەوە. کاتێک کانزاکان دەست دەکەن بە شیکردنەوە و داخوران، لەڕووی بایۆلۆجیەوە چالاک دەبن و دەست دەکەن بە سوڕانەوە لەناو شانە جیاوازەکانی لەش، دەبنەهۆی کەڵەکەبوون و کۆبوونەوەی ژەهر، هەروەها، ئەو تەزووە کارەباییە وردانە دەتوانن کار بکەنە سەر کردارەکانی دیکەی جەستە و چەندین کێشە درووست بکەن، لەوانە؛ لەدەستدانی بیستن، بێ خەوی، کەم توانایی بیرەوەری و تەرکیز.

بەنجی مەوضوعی (لەوانە lidocaine) بەشێوەیەکی باو لەلایەن پزیشکی ددانەوە بەکاردەهێنرێن و لەوانەیە بەشداریکەرێکی گەورە بێت لە پەتای شێرپەنجەماندا. ئەم سرکەرانە لەناو لەشدا تێک دەشکێن بۆ ناو پێکهاتە شێرپەنجەییەکان و پێی دەوترێت anilines، لەساڵی ١٩٩٣، FDA بۆی دەرکەوت کە lidocaine، کاتێک بەر شانەکانی مرۆڤ دەکەوێت تێک دەشکێت بۆ dimethylaniline 2/6 ، ئەم تێکەڵەیە بەوە ناسراوە کە هۆکاری هەموو جۆرەکانی شێرپەنجەیە لە ئاژەڵاندا، ڕێژەی کارکردنەکەی لە ٩٩% بەرەو سەرترە. لە ساڵی ١٩٩٦، لەئەنجامی ئەم دۆزینەوەیەدا، FDA هەموو ئەو ئازار شکێنەرانەی کە پێکهاتبوون لەم بەنجە مەوزوعیانە لە مارکێتەکاندا کشاندەوە و داوای دانانی ئاگادارکردنەوەیان کرد لەسەر دەرمانە ڕەچەتەییە نوێکان، کە ئەم سرکەرانەی لەخۆگرتووە. بەداخەوە، دەرمانە سرکەرەکانی ئەمڕۆ ئاگادارکردنەوەی لەسەر نیە، زۆرینەی پسپۆڕانی تەندرووستیش بێ ئاگان لەم کێشەیە. لەگەڵ پزیشکی ددانەکەت و پزیشکەکانی دیکەت کار بکە بۆئەوەی بەرکەوتنت بە بەنجی مەوزوعی کەم بکەیتەوە، بەنجی مەوزوعی زیاد لەکاتی پێویستی بەکار دەهێنرێت، بەگشتی بۆ ئاسانکاری پزیشکی ددان بەکاردێت. ئەم بەرهەمانە تەنها کاتێک بەکاربهێنە کە بەڕاستی پێویستت بێت، کەمتر لە بڕی پێویست بەکاربهێنە. داوای سرکەری زیاتر مەکە تەنها لەبەرئەوەی دەترسیت کە زۆر سڕ نەبوو بێتیت. جێگرەوەکان بریتین لە دەرزی ئاژنین، خەواندنی موگناتیسی (hypnosis)، سوینی زەیتی مێخەک لەسەر پوک.

سارێژکەر لەناو خۆتدایە

بەبێ گوێدانە ئەو چارەسەرە پزیشکیانەی کە هەڵی دەبژێریت، تێبگە لەوەی کە چارەسەرەکان چۆن کاردەکەن و چۆن کاردەکەنە سەر خانەکانت. ئەو چارەسەرانەی فرمانی خانەکانت باشتر دەکات، یاخود هاوسەنگ دەکات، بەگشتی سەلامەتتر و کاریگەرترن بە بەراورد بەو چارەسەرانەی کە بۆ شاردنەوەی نیشانەکان دیزاین کراون. ئەوکاتە دەرمان وەربگرە کە بەڕاستی پێویستت بوو (بێگومان دەبێت هەموو ڕۆژێک پرسیار بکەین لەوەی کە ئەم دەرمانە پێویستە یاخود نا، وەک بەشێک لەژیانت)، و تەنها دوای ئەوەی کە بەراوردی (هەروەها هەڵبژاردەی دووەم بەدەست بهێنە) سود و کاریگەریەکانی دەکەیت. لەبیرت بێت کە تۆ بەرپرسیاریت و پێویستە بەرپرسیاریەتی لەئەستۆ بگریت، سەبارەت بە تەندرووستی خۆت، لەڕێگەی پشتگیری کردنی توانا سروشتیەکانی جەستەت، بۆ چاک کردنەوە و ڕێک خستنەوەی خۆت. دکتۆر "جۆن لی"، لە ساڵی ١٩٩٣ لە پەرتووکەکەیدا بە ناوی optimal Health Guidelines نووسیویەتی؛ "چوون بۆلای پزیشک لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا، دەکرێت کارێکی پرمەترسی بێت". لە نەوەکانی ڕابردوودا، بنەمای سەرەکی چاودێری پزیشکی primum non nocere (لەسەروو هەموو شتێکەوە، زیانی نیە). ئەمڕۆ ئەم قسەیە بوو بە "کەمترین زیان هەتا دەکرێت". تەنانەت ئەم قسەش بووە بە مەحاڵ. نەخۆش پێویستە ئێستا فێرببێت کە چۆن ئاگای لە خۆی بێت. پزیشکەکان شوێنی خۆیان هەیە، بەڵام پێویستە کەسێک بزانێت ئەو شوێنە چیە. بۆ نموونە، هەر کەسێک کە کێشەیەکی تەندرووستی لەناکاوی هەبێت، وەک جەڵتەیەک، خوێن بەربوونێک، یاخود ئازارێکی سنگ، دەبێت بەدوای سەرنجی پزیشکیدا بگەڕێت. بەڵام ئەوانەی کە بەدەست کێشەکانی نەخۆشیە درێژخایەنەکانەوە دەناڵێنن وەک (شێرپەنجە، نەخۆشی دڵ، شەکرە، هەوکردنی جومگە، بەرزی پەستانی خوێن، خەمۆکی و هتد...) باشترین ئامۆژگاری ئەوەیە کە خۆت بەدوور بگریت لە پزیشکی تەقلیدی مۆدێرن و بەدوای جێگرەوەی چاودێری پزیشکی نایابدا بگەڕێ.

چارەسەرکەرە تەقلیدیەکان بەگشتی کاریان دەکرد بۆ هاوسەنگ کردنی جەستە، لەڕووی جەستەیی و هێز و وزەوە، بەم شێوەیە باری تەندرووستی بەرز دەبێتەوە. ئەمە وەک شێوازی بنەڕەتی دەمێنێتەوە بۆ زۆرێک لە مەشقکارە جێگرەوەکان و

چارەســـەرە جێگرەوەکـــان، لەوانە ژمـــارەیەکی زۆر لە پزیشـــکە ڕۆشـــنبیرەکان، چارەســـەرکارە سرووشـــتیەکان (naturopaths)، nomeapaths، دەرزی ئـــاژنین، chiropractors (چارەسـەر کردن بە دەستکاری کردنی جومگەکـان، چارەسـەرکەرە وزەییەکان، مەساج و هی تر). پزیشکی تەقلیدی بیرۆکراتیەکی پارە پەیداکەری بەهێزە، کە بەشـێوەیەکی بـاوەڕ پێنەکـراو بەرهەڵسـتی گـۆڕان دەکـات، بەڵام لەو وڵاتەدا جموجـۆڵێکی گەشەسـەندوو هەیە، بـۆ تێپەڕانـدنی یاسـاکانی ئـازادی پزیشـکی کە دەبێتەهۆی پێشبڕکێ و داهێنانی زیاتر بۆ بازاڕی پزیشکی (دواتر پزیشکەکان ئازاد دەبـن لە بەکارهێنـانی ئەو چارەسـەرانەی کە نەک سـەلامەتن، بەڵکـو کاریگەرتریشـن، وەک چارەسـەر کردنـی نەخۆشـیەکانی دڵ لەڕێگەی بەرنـامەی خـۆراکی و تەواوکەری خـۆراکیەوە (supplements) لەبـری نەشـتەرگەری: هەروەهـا چارەسـەرکردنی شێرپەنجە بە بەکارهێنانی بەها خۆراکیەکان و لابردنی ژەهرەکـان (detoxification)، گیاکـان: هەروەهـا چارەسـەرکردنی جەڵتەی مێشـک بە بەکارهێنـانی پەسـتانێکی زۆری ئۆکسـجین (hyperbaric oxygen). نـزیکەی نیـوەی نەخۆشـەکانی ئەمریکـا ئێسـتا بەلایەنی کەمەوە بەدوای چارەسەری جێگرەوەدا دەگەڕێن: خەڵکی هێزی تەندرووستی دەخەنە دەسـتی خۆیـانەوە. بەڵام ئەم لێـدوانە پێشـنیاری ئەوە ناکـات کە چارەسـەرە جێگرەوەکـان هەمیشـە سـەلامەت و کـاریگەرن (لەڕاسـتیدا، زۆرێکیـان نـا) بەڵام گەشـەکردنی نیگەرانـی سـەبارەت بە سیسـتمی چـاودێری تەندرووسـتی تەقلیـدیمان ڕاسـتییەکە چیتـر ناکرێـت پشـتگوێ بخرێـت. باشـترکردنی پـێگەکەت لە ڕێگاچـارەی پزیشکی، پێویستی بە ئاگاییە لە مەترسیەکانی پزیشکی هـاوچەرخ و موعجیزەکانی. تۆ بەرپرسیاری تەندرووستی خۆتیت نەک پزیشکەکەت.

١١
گۆڕانێک لە ڕوانگەدا

ئەم شێوازە بەرزەی بەرگری کردن و ڕزگار بوون لەو نەخۆشیانەی کە بەپێی کات خراپتر دەبن (degener_ ative disease) ئەو کاتە ڕوودەدات کە خەڵکی دنیای شارستانیەت دەستی پێ نەگەیشتبێت، و ڕوانگە هەموو شتێکە. بە دووبارە شێوە کردنەوەی تێگەیشتنمان لە نەخۆشی، ئێمە هێزمان دەبێت بۆ درووست کردنی تەندرووستی. ئایا تۆ ئامادەی بەرپرسیاریەتی تەندرووستی خۆت وەربگریت و ئەزموونی باری تەندرووستی بوونت بکەیت، کە تەنانەت پزیشکەکانیش گومانیان لە ڕوودانی هەیە؟ لەبەرئەوەی ئەم پەرتووکەت خوێندۆتەوە، چەندین ڕێگات بۆ دەرکەوت کە چۆن دەبێت ژیانت بگۆڕیت بۆئەوەی تەندرووستیت باشتر بێت و بەباشیش بمێنیتەوە. لەوانەیە شەڕی نەخۆشیەک بکەیت بە سەرکەوتنێکی کەم، ئێستا هیوات هەیە. یان ڕەنگە خۆت بە "تەندرووست" دابنێیت، تەنها لەبەرئەوەی وا بیر دەکەیتەوە کە لەشت خۆی پێش ڕوودانی نەخۆشیەکە نیشانەی ئاگادارکردنەوەت نیشان دەدات. ئایا هەستێکی گشتیت هەیە کە جەستەت تێدەکۆشێت بۆ بەردەوام بوون؟ ئایا تۆ نیگەران و بێ هیوای لە پزیشکەکانت، یاخود چارەسەرە پێشنیارکراوەکانیان؟ ئایا نیگەران و بێ هیوا بوویت لە بەکارهێنانی دەرمانە ڕەچەتەییەکانی پزیشک و ئەوانەشی خۆت سەربەخۆ دەیانکڕیت لە دەرمانخانە، بۆئەوەی بەردەوام بیت، تەنانەت ئەگەر هەست بە باشتربوونیش نەکەیت؟ ئایا نیشانەی جۆراوجۆرت هەیە کە هیچ پزیشکێک نەیتوانیوە دەربارەیان یارمەتیت بدەن؟ ئایا هەڵبژاردنی ناتەندرووست ئەنجام دەدەیت لەو خواردنانەی کە دەیخۆیت، لەو بەرهەمانەی کە بۆ خۆت و خێزانەکەت بەکاریان دێنیت، هەروەها لە لایەنەکانی دیکەی ژیانتدا؟ پێش ئەوەی زۆر نەخۆش بکەوم، هەروەها لە ساڵی ١٩٨٥ خەریک بوو بمرم، ژیانێکی جیاوازم هەبوو لەم ژیانەی ئەمڕۆم. پێموابوو کە تەندرووستیم و شێوازێکی ژیانی زۆر تەندرووست دەژیم: لەڕاستیدا من خۆم هاندەری نەخۆشی بووم. تووشی ژمارەیەک نەخۆشی بووم؛ هەستیاری، سەرمابوون، هەلامەت، کێشەی ددان، ئازاری جومگە، سک ئێشە و شەکەتی. چووم بۆلای پزیشک و پزیشکی ددان. دەرمانی ئەنتی بایۆتیکم وەرگرت بۆ

Never Be sick again -

هەوکردنەکانم infections ، NSAIDکانم وەرگرت بۆ ئازار و دژە ڤیتامینم وەرگرت بۆ هەستیاریم. بەڵام جاروبارە ڤیتامینم وەردەگرت، بەڵام بەشێوەیەکی سەیر بەبێ پابەندبوون و گونجان دەمکرد، بەبێ تێگەیشتنێکی زانستی کە دەبێت کام ڤیتامین وەربگرم و بۆچی. زۆرینەی ژەمەکانم لە ڕێستورانتە ڕاقیەکاندا دەخوارد و هیچ پارەم خەرج نەدەکرد. لەگەڵ ئەوەشدا زۆرینەی خواردنەکانم لەسەر بنەمای تام و چێژ بوو. نە زۆرم دەزانی لەسەر بەها خۆراکیەکان، نە بیریشم لێ دەکردەوە. کاتێک کێشەی هەرس و هەستیاریم بەرەو زیاتر ڕۆیشت، بێ ئاگابووم لەوەی کە خواردنەکەم هۆکاری کێشەکانە، یاخود دەکرێت خۆت بەدوور بگریت لێیان، ئەگەر وریا بوومایە لەوەی کە چی دەخۆم.

بەڵام ئێستا ئاگادارم کە هەستیاریم بەهۆی بەرهەمە شیرەمەنیەکانەوەیە، پێشتر ئایسکریم، شیر، و بەرهەمە شیرەمەنیەکانی دیکەم دەخوارد، بە نزیکەیی هەموو ڕۆژێک. دوای ئەوەی کە ئەم خواردنانەم دەخوارد زیاتر تووشی خورانی چاو، پژمین، هەروەها ئاوهاتنەوە بە لوتدا دەبووم، بەڵام من هێشتا درکم پێ نەدەکرد کە ئەمانە پەیوەندیان بە یەکەوە هەیە. من ڕاهاتبووم لەگەڵ ئەم هەستیاریە بچووکانە و هەرگیز خەیاڵی ئەوەم نەدەکرد کە دەکرێت ژیان باشتر بێت بەبێ ئەم خواردنانە.

من پێشتر بڕێکی زۆر گۆشتی سور و بەرهەمە شیرەمەنیەکانم دەخوارد (ژەمێک یان دوان هەموو ڕۆژێک) بێئاگا لەوەی کە زۆرینەی ژەهرەکان کە ئێمە بەریان دەکەوین لە بەرهەمە ئاژەڵیەکاندا کەڵەکە دەبن کە ئێمە دەیانخۆین. هەرچەندە من خۆراکی بێ گۆشتی سور پێشنیار ناکەم، بەڵکو من پێشنیاری تەنها چەند جارێکی کەمی گۆشتی سور دەکەم لە هەفتەیەکدا، کە تەنها ئەوانە بێت کە ئۆرگانی بن. لە ڕابردوودا بەرهەمی ئەو ئاژەڵانەی کە بەکارم دەهێنا، بووبووە هۆی بارە ژەهرە کەڵەکە بووەکەم، هەروەک شەکر، ئاردی سپی، ڕۆنە پرۆسێس کراوەکان کە بەشێکی سەرەکی خواردنەکانی من بوون. لەگەڵ ئەوەشدا، هەم وەک دەرچوویەکی یاریدەدەری تـوێژینەوەی MIT و هەم لە یەکەم کـارم وەک کیمیـاگەر بەرکەوتبـووم بە بڕێکـی نائاسایی ژەهری کیمیایی. ئەو ماددە کیمیاییانەی کەلە ئەمڕۆدا تەنها بەبڕێکی کەم بەکاردێت و لەگەڵ کەرەستە پارێزەرەکاندا بەکاری دەهێنین لە تاقیگەکاندا لەبری ئاو، لەوکاتەدا، ئاگاداری تەواوی ڕادەی ژەهراوی بوون نەبووین، و پیشەسازان هیچ

پەلەیەکیـــان نەبـــوو بـــۆ تـــوێژینەوەی ئەو ژەهـــرانە. دۆزینەوەکـــانم ســـەبارەت بە تەندرووستی و نەخۆشی ژیانی ڕزگارکردم و بۆ هەمیشە ژیانی گۆڕیم. فێری ئەوە بـووم کە ئەو خواردنـانە بناسـمەوە کە زیـان بە تەندرووسـتیم دەگەیەنـن. فێـری ئەوە بووم کە گوێ لە نیشانە ئاگادارکردنەوەکانی جەستەی خۆم بگرم. فێری ئەوە بووم کە چۆن خۆم بەدوور بگرم لە نەخۆش کەوتن، هەروەها چۆن چاکبوونەوەم خێراتر بکەم، فێربووم کە چۆن تەندرووستبم و بە تەندرووستیش بمێنمەوە، لە سـاڵی ١٩٨٧ەوە کە چاک بوومەتەوە، بەدەگمەن نەخۆش کەوتووم. لە تەمەنی ٦٥ سـاڵیدا، وزە و زیندوێتی و تەندرووستی زۆر زیاترم هەیە بە بەراورد بەوەی کە لە تەمەنی ٢٠ سـاڵیدا هەمبوو. هـیچ دەرمـانێکم وەرنەگرتووە (نە ڕەچەتەی پزیشـکی، نە ئەوەی بەشـێوەی سـەربەخۆ خۆم بیکرم) لە حەڤدە سـاڵی ڕابردوودا، داوای خزمەتگوزاری پزیشکیم نەدەکرد. من چیتر لاواز نەبووم بەهۆی هەستیاریەکانەوە. ئەگەر نەخۆش بکەوم دەزانم دەبێت چی بکەم بۆئەوەی بارودۆخم باشتر بکەم. لە حاڵەتی دەگمەندا کە نەخۆش بکەوم بەهـۆی سـەرما بـوونەوە، بڕێکـی زۆر ڤیتـامین Cی کـوالێتی بەرز دەخـۆم، پاشـان سـەرما لەماوەی چەند کاتژمێرێکدا نامێنێت، نەک دوای چەندین ڕۆژ، یاخود چەندین هەفتە لە نەخۆشـی. ئەو هەورە تریشـقەیەی کە ئەم گۆڕانکـاریە گەورانەی لەژیانمـدا درووسـت کـرد و ئەمـڕۆ ڕێ نیشـاندەرمە گۆڕانکـاریەکی ڕادیکـاڵی بـوو لە ڕوانـگە و تێڕوانینمـا. ئێسـتا تەندرووسـتی وەک هەڵبژاردنێـک دەبیـنم، کە بەتەواوەتـی لەژێـر کـۆنتڕۆڵی خـۆم دایە. بژاردەکانم باشتر دەکەم بەدرێژایی هەر شـەش ڕێگاچارەکە و دوور دەکەومەوە لە نەخۆشـی. خـۆم بەدوور دەگـرم لە "دەرمـانی مـۆدێرن"، دەرمـانە ڕەچەتەییەکـان و هەروەها هەموو چارەسەرە تەقلیدیەکانی دیکە، چونکە بۆم دەرکەوت کە ئەوانە تەنها نیشـانەکان چـارە دەکەن نەک هۆکـاری نەخۆشـیەکە. لەگەڵ ئەوەشـدا، چارەســەری پزیشکی مۆدێرن خودی خۆی زیانبەخشە.

لەبەرئەوەی خۆم دەتوانم تەندرووستی خـۆم بە هاوسەنگی بهێڵمەوە، پێویستم بە دەرمـان و چارەسـەری پزیشـکی و پزیشـک نـیە. مـن بڕێکـی زۆر خـواردنی فـرێش و ئۆرگـانی دەخـۆم، چ لە بـازاڕی جوتیـاران یـاخود کۆگـای خـۆراکی تەندرووسـت. پەسەندترینیان لای من بریتیە لە سێو، چەرەزاتی خـاو، سـەوزەی فرێش بۆ درووست کردنـی زەڵاتە. پڕۆتینـی ئـاژەڵی دەخـۆم، چەنـد جـارێکی کەم لە هەفتەیەکـدا، بەگشـتی ماسـی فرێشـی زەریاکـان (نەک کێڵگەکـان)، باڵنـدەی ئۆرگـانی (بەبـێ دەرمـانی ئەنتـی

Never Be sick again
ڕایمۆند فرانسیس، کاسەندرا کۆتۆن

بایۆتیک و هۆرمۆنەکان) هەروەها هێلکەی ئۆرگانی، ئاوی بوتڵی شوشە دەخۆمەوە. ترشە چەوریە بنەڕەتیەکان دەخۆم و دوور دەکەومەوە لە ڕۆنە هایدرۆجین کراوەکان (ڕۆنی چێشتلێنان). لە حاڵەتە دەگمەنەکاندا شیرینی دەخۆم، بەڵام تەنانەت دوای ئەوە خۆم لە هەستیارییە باوەکان دەپارێزم وەک بەرهەمە شیرەمەنیەکان. بێگومان خۆم بەدەستەوە نادەم بۆ خواردنی شیرینی دوای نانی ئێوارە. شەکری پوختەکراو بەتەواوەتی لە ژیانمدا بوونی نەماوە، چونکە زۆر مەترسیدارە. خۆم لە هەموو بەرهەمەکانی گەنمەشامی بە دوور دەگرم، چونکە گەنمەشامی ئێستا لەڕووی بۆماوەییەوە پیس بووە و هەروەها زۆرینەی جار کەڕوواویە. بەکارهێنانی پەتاتەی سپیم کەم کردۆتەوە و بەتەواوەتی پەتاتەی سورەکراوی فەڕەنسیم سڕیوەتەوە، چونکە یەکێکە لە ژەهراویترین خواردنەکانی کە دەیخۆین. من چەند جۆرێکی تەواوکەری خۆراکی کوالیتی بەرز بەکاردێنم، وەک؛ ترشە چەوریەکان (پێش ژەمەکان)، ڤیتامینەکان، کالیسیۆم/ مەگنیسیۆمی زیادە، ڤیتامین E، کریستن و کۆئەنزیمی Q10. هەروەها لەگەڵ ژەمەکانمدا ئەنزیمەکانی هەرس بەکاردێنم.

لە ماڵەکەمدا فەرشی ڕیشاڵی سرووشتیم هەیە، فلتەرێکم هەیە لە گەرماوەکەمدا بۆ لابردنی کلۆر، هەروەها ئامێری ئاو گەرم کردنە گازەکەم گۆڕی بە دانەیەکی کارەبایی. بۆ جەستەم تەنها مەعجونی ددان، شامپۆ و سابوون بەکاردێنم کە هیچ ماددەی کەفکەر، جێگیرکەر، ماددەی پارێزەر، ڕەنگ و بۆنی دەستکردی تێدا نیە. بۆ وەرزش کردن من ڕۆژانە بازدان لەسەر جەمپی بچوک دەکەم (rebounding)، هەروەها بە پێ دەڕۆم و شاخەوانیش دەکەم. هەفتانە سەردانی هۆڵی وەرزشی دەکەم، بەرزکردنەوەی قورسایی دەکەم، هەروەها پایسکیل سواری و ڕاکردن لەسەر ئامێری ڕاکردنیش دەکەم (treadmill)، و بەدڵنیاییەوە دواتر دەچم بۆ ساونا، بۆ لەناوبردنی ژەهرەکانی جەستەم. دەروونی خۆم دەپارێزم لەڕێگەی بوونی ئامانجێک لە ژیانمدا، دڵخۆش دەبم بەوەی کە دەیکەم بۆ بوونی ئەو کەسانەی کە لە ژیانمدا گرنگن بۆم. هەتا لە توانامدا بێت خەڵکی فێر دەکەم کە چۆن تەندرووست بن. هەروەها هەموو ئەو فاکتەرانەی کە هەستی ئامانجداری و هاندان دەهێننە کایەوە. من لە ئێستا و داهاتوودا دەژیم، هەروەها لە ڕابردوودا ناژیم. ئەگەر تەنها ڕۆژێکم مابێت بۆئەوەی تێدا بژیم، ئەمەوێت بە جۆش و خرۆشەوە لەو ڕۆژەدا بژیم.

نەخۆشکەوتن زەحمەتترە لە مانەوە بە تەندرووستی

ڕەنگە لە خۆت بپرسیت ئەگەر توانا، وزە، چارەسەرکردنت هەیە بۆئەوەی ئەم جۆرە ژیانەی خۆت بگۆڕیت، ئەوا دەیکەیت. بەڵام گۆڕانکاری قورسە، بەتایبەتی لە سەرەتادا. ئەوکاتەی کە ژیانم دووبارە چاک دەکردەوە، پێویست بوو لەسەرم گۆڕانکاریەکی زۆر بکەم. ئەوەی من بەدڵنیاییەوە دەیزانم ئەوەیە کە ژیان کردن لەگەڵ کێشە تەندرووستیەکان زۆر زەحمەترە لەم چارەسەرانە. کاتێک دەزانم شتێک کە دەیخۆم یان دەیکەم، یاخود تووشی دەبم، نەخۆشم دەخات، ئەوا زۆر بەسادەیی چیتر ئەو شتەم ناوێت. بەڕاستی ئەوە ئاسان دەبێت. بەڵام پێویستە ببیت بە ڕابەرێک، چونکە ئەوانەی دەوروبەرت ڕەنگە فشارت بخەنەسەر، یاخود سەرقاڵت بکەن. ئەگەر ئەو کەسانەی لەگەڵیان دەژیت، یاخود لەگەڵیان کار دەکەیت، خواردنی ناتەندرووست دەخۆن، پێویستە تۆ ببیت بە نموونەیەکی جیاواز.

خەڵکی زۆرجار پرسیاری ئەوەم لێ دەکەن، ئەگەر من هەندێک لە شتە "خراپەکانم" لەبیر کرد بێت، نەخێر، وا ناکەم. تام و چێژەکان دەگۆڕێن. تامە نوێکان دەتوانرێت لەماوەی چەند هەفتەیەکی کەمدا بەدەست بهێنرێت، تامە کۆنەکان دەتوانرێت ون ببن. پێشتر زۆرم حەز لە جۆرێکی ستیک بوو، بەڵام پاش ئەوەی بۆماوەی دە ساڵ وازم لێ هێنا و نەم خوارد، تامەکەیم لەدەستدا. دوو ساڵ پێش ئێستا ستیکێکی زۆر نایابم خوارد، بەڵام چیتر حەزم لێی نەبوو. هەروەها خەڵک پرسیاری ئەوەشم لێ دەکەن کە ئەم شێوازە ژیانە تەندرووستە ڕەنگە زۆرینەی خەڵک توانای کڕینیان نەبێت و پارەی زۆری تێ بچێت. لەڕاستیدا، ئەوەم زانی، کە خواردنی خۆراکی تەندرووست تێچووی کەمترە لە خواردنی مۆدێرن و خراپ. چونکە لە ئەنجامدا ئەگەر نەخۆش بکەویت پارەیەکی زۆر زیاتر خەرج دەکەیتەوە. خەڵکی بەردەوام پێم دەڵێن کە نیوەی بودجەی خۆراکیەکەیان کەمی کردووە کاتێک بەرنامە خۆراکیەکانیان باشتر کردووە. ڕاستە کە دانەوێڵە و پاقلەمەنی و سەوزە و میوەی ئۆرگانی و ڕۆنی پرۆسێس نەکراو گرانترە لە خواردنە نائۆرگانیەکان، بەڵام لە کۆتایدا بەرنامەیەکی خۆراکی پێکهاتوو لە خۆراکی تەندرووست هەرزانترە. بە بەراوردکردنی هەر پاوەندێک کە دەیدەیت بۆ دانەوێڵەی تەواوی ئۆرگانی، بەرامبەر هەر پاوەندێک کە دەیدەیت بۆ دانەوێڵەی نانی بەیانی پاکەتکراو، بەخێرایی بۆت دەردەکەوێت کە خواردنە ناتەندرووستە پرۆسێس کراوەکان

زۆر گرانتـرن. خـواردنە کوشـندە سـاختەکان وەک ئـایس کـریم، کـۆلا، چیپسـی پەتـاتە، گرانن، چونکە بەهـای خۆراکیـان زۆر کەمە و زیـان بە خانەکانت دەگەیەنێت، هەربۆیە نەکڕینیان پارە و تەندرووستیت دەپارێزێت. کاتێک هەڵبژاردنێکی تەندرووست پارەی زیـاتری تێـدەچێت، ئەوە شـایەنی ئەوەیە بیکڕیـت، چـونکە نەخـۆش کەوتـن گرانتـرە و پارەی زیاتری تێدەچێت. هەمان شتیشە بۆ تەواوکەرە خۆراکیەکان (supplements). مەرج نـیە ئەو تەواوکەرانەی گرانتـرینن بەسـود بـن، گرنـگ نـیە کە چەنـد پـارەی پـێ دەدەیت.

تەواوکەری خۆراکی کوالێتی بەرز تێچووی زیاترە، بەڵام زۆرترین بەهـای خۆراکی بە خانەکـان دەگەیەنـن. هەرزانتـرین ڤیتامینەکـان هـیچ شـتێکیان پـێ ناکرێـت، یـاخود ســودێکی کەمیــان هەیە، هەروەهــا زۆرینەیــان ژەهــری تێــدایە: زۆریــنەی بەرهەمە ڤیتامینیەکان دەبنەهۆی هەم بەدخۆراکی، هەم ژەهراوی بوون.

وەبەرهێنانێکی گرنگتر لە تەندرووستیدا ئەوەیە خەرج کردنی کەمێک پارەی زیـاترە لە بەرهەمە گرنگـی پێـدەرەکانی خـۆت و مـاڵەکەدا، کە زیـان بە جەسـتەت نـاگەیەنن. لەکاتی هەڵبژاردنی مەعجونی ددان، شـامپۆ، بۆن برەی ژێر بـاڵ، کرێمەکانی پێست و جوانکـاری، گرنگتـرین پێـوەر ئەوەیە کە زیـان بە جەسـتەت نەگەیەنـن. هەڵبژاردنـی خــواردنە ئۆرگانیەکــان بە تەنهــا بەس نـیە: بەڵکـو دەبێـت بەرهەمـی ســەلامەتیش هەڵبژێریت. ئەگەر بەرهەمێک ژەهراویت بکات نەتوانرێت بخورێت، کەواتە سەلامەتیش نیە کە بەکاری بهێنیت بۆ پێست، قژت و ددانەکانت. سـەیری ئاگـاداری قوتـدان بکە لەســەر مەعجــوونی ددانەکە. (بــڕوانە پاشــکۆی C بــۆ زانینــی مــارکەی ســەلامەتی مەعجـوونی ددان و بەرهەمە جوانکاریەکـانی دیـکە). ڕاسـتیە خەمنـاکەکە ئەوەیە کە زۆرینەی بەرهەمە کەسی و جوانکاریەکان ژەهراوین: ئەو ژەهرانە لە جەستەتدا کەڵەکە دەبن و دەبنەهۆی نەخۆشی.

سەیری تەندرووستیت بکە بە ڕێگایەکی نوێ

ئەو ڕوانـگەیەی کە پێویسـتە بیگـۆڕین شـێوازی سـەیرکردن و هەڵسـەنگاندنی تەندرووسـتی خۆمـانە. ئەگەر دەتەوێـت کێشـە تەندرووسـتیەکانت چارەسـەر بکەیـت، دەبێت سەرەتا دان بە هەبوونی ئەو کێشانەدا بنێیت. ئێمە هەمووومان بەو بیرکردنەوەوە

گەورە دەبین کە تەندرووستی بەخششێکە، تا ئەوکاتەی نەخۆش دەکەوین. لەبری ئەوەی جێگیربێت، تەندرووستی پێوانەیەکی خلیسکە، دەتوانرێت پێگە و ئاراستەی ئێمە لەسەر ئەم پێوانەیە بگۆڕدرێت لەسەر بنەمای ڕۆژانە. هەربۆیە پێویستە فێربین کە چۆن تەندرووستی خۆمان هەڵبسەنگێنین، بە شێوازێکی مانادار و بەردەوام، بۆئەوەی خۆمان بەدوور بگرین لە خراپ بوون، تا ئەو ڕادەیەی کە نەخۆش دەکەوین.

هەروەک چۆن من وردە وردە تەندرووستیم لەدەستدا و هیچ کەس پێی نەئەوتم کە نەخۆشم. لەڕاستیدا، پێچەوانەکەیم پێ دەوترا. لە پشکنینە فیزیاییە بەردەوامەکانمدا پزیشکەکانم ڕایانگەیاند کە من لە تەندرووستیەکی زۆر باشدام، هەرچەندە پێویستم بە پڕکردنەوەی زۆرێک لە ددانەکانم بوو، هەروەها تووشی نەخۆشیەکی ترسناکی کەمی بەرگری بوو بووم، بە دیاریکراوی بەهۆی هەستیاریەکی وەرزی بە ناوی "hy fever " (هەستیاریەکی وەرزیە، زاڵ دەبێت بەسەر سیستمی بەرگری دا، و نیشانەکانی بریتیە لە پژمین، سووربوونەوە و ئاوکردن و خورانی چاو، کۆکەی وشک، لوت گیران، هەستیاری قورگ و لوت). هەموو ساڵێک جارێک یان زیاتر تووشی سەرما دەبووم، ماوەی چەندین ساڵ تووشی هەلامەت دەبووم. لەگەڵ ئەم هەموو کلۆربوونی ددان، سەرما بوون، هەلامەت و هەستیاریانەدا، هێشتا باوەڕم دەکرد کە هەموو ئەمانە ئاساین و من تەندرووستم. ڕاستیەکە ئەوەیە کە هیچ کەسێک نابێت کلۆربوونی ددان، سەرما، هەلامەت، هەستیاری و نەخۆشی دیکەی هەبێت. ئەگەر هەر کام لەم کێشانەت هەیە، ئەوا تووشی برێکی گەورە لە بەدفرمانی خانەیی بوویت و تۆ نەخۆشیت. ژیان لەگەڵ ئەو بەدفرمانیە خانەییە زۆرە ژیانت کورت دەکاتەوە و وات لێدەکات زیاتر هەستیار بیت بۆ تووش بوون بە کۆمەڵە نەخۆشیەکی دیکە. مەگەر ئەوەی شتێکی جیاواز بکەیت، تەندرووستیت بەپێی کات خراپتر دەبێت نەک باشتر، تەندرووستی بەرەو پێش ناچێت ئەگەر بەردەوام بیت لە کردنی هەمان ئەو شتانەی کە نەخۆشت دەخەن. ئێستا کاتی ئەوەیە تەندرووستی بکەیت بە بەرپرسیاریەتی خۆت.

چۆن نیشانە ئاگادارکردنەوەکان دەخوێنیتەوە

پێویستە هەموومان فێری ئەوە ببین کە چۆن نیشانە و ئاماژەکانی جەستە بخوێنینەوە، تاوەکو بتوانین تەندرووستی و دابەزین و خراپ بوونی تەندرووستی

خۆمـان هەڵبسـەنگێنین. جەسـتەمان پێمـان دەڵێـت کە لە کوێدا کێشـە هەیە: کێشـەمان ئەوەیە کە ئێمە گوێ ناگرین: ئاماژە کەمەکان پشتگوێ دەخرێت تا کێشەکە ئەوەندە جدی دەبێت کە پێویستی بە تیشک خستنەسەر و بەئاگایی هەیە.

تـا چ ئاسـتێک تەندرووسـتیت؟ زۆریـنەی جـار نیشـانەکانی ئاگـادارکردنەوە لە ڕوخسارتدا دەردەکەون: بەسادەیی، باش دەرناکەویت. لەگەڵ ئەوەشدا، دەبێت لە خۆت بپرسیت کە ئایا ئازارت هەیە و هەست بەمانە دەکەیت:

_ شەکەتی _هەستیاربوون بە هەوکردنەکان
_ ئازار _ کێشەی کێش
_ کێشەی پێست _ کێشەی میزاج، بیرکردنەوە، یاخود ڕەفتار
_هەستیاریەکان
_ کێشەی هەرس
_ خەوزڕان

ئەم نیشـانە ئاگـادارکردنەوانە بە ڕێگـایەک دەردەکەون کە ناسـینەوەیان ئاسـانە، ڕەچاوی نیشانە لیست کراوەکان بکە بەشێوەیەکی تاک.

شێوەی دەرکەوتنی ڕوخسار

جەستە نیشانەی بینراو دەخاتەڕوو، ئێمە دەتوانین فێری ناسینەوەیان ببین. لەبیرم دێـت جارێکیـان هـاوڕێیەکم بینی و پێم وابـوو کە بـاش دیـارنیە. زۆری نەخایانـد، کە دەستنیشـان کـرا کە شـێرپەنجەی مێشـکی هەیە. چەنـدجار سـەیری ئەوانـی دیکەمـان کردووە و درکمـان بەوە کردووە کە بـاش دەرناکەوێت؟ پێش ئەوەی نەخۆش بکەوم، خێزانەکەم وا بیریـان دەکردەوە کە زەرد هەڵگەڕاوم. ئایـا تۆ زەرد هەڵگەڕاویت؟ ئایـا ژێـر چـاوت ڕەش بـووە؟ ئایـا چرچـی لە دەم و چاوتـا درووسـت بـووە؟ ئایـا قـژت خۆڵەمێشـی بـووە؟ ئایـا تـا چ ئاسـتێک جموجوڵـت هەیە؟ ئایـا ڕێـک و پێکیـت؟ ئایـا چاوەکانـت لـێڵن؟ بابەتەکـانی ڕووخسـار و ڕواڵەت ئاسـانە بـۆ پشـکنین، و پێویسـتە بە بەردەوامی پشکنینی بۆ بکرێت.

ئاستی وزە

هیلاکی ڕەنگە باوترین گلەیی بێت کە ئاڕاستەی پزیشکەکان دەکرێت لە کۆمەڵگاکەماندا، چونکە بەرهەم هێنانی وزە لەسەر ئاستی خانەیی، یەکێکە لە یەکەمین ئەو شتانەی کە کاریگەری لەسەر بەدفرمانی خانەیمان هەیە، و نەخۆشمان دەخات. ئەگەر ئەو وزەیەت نەبێت کە پێشتر ڕاهاتبووی هەتبێت، ئەوا پیری کێشەکە نیە. تۆ نەخۆشتر و نەخۆشتر دەبیت.

ئایا وزە بێ سنوورەکەی کە خەڵکە تەندرووستەکەی "هوانزا" هەیان بوو، لەبیرتە؟ ئەوان شاکارێکی جەستەیان ئەنجام دەدا، وەک بڕینی ٦٠ میل بەپێ لە ڕۆژێکدا، لە ناوچەی شاخاویدا و پاشان گەڕانەوە بۆ ماڵەوە وەک ئەوەی بۆ پیاسەیەکی ئاسایی چووبن. بەراوردی بکە بەو هیلاکی و شەکەتیەی کە زۆرینەمان لە ڕۆژەکەدا هەستی پێ دەکەین، و لەوانەیە وا بیربکەینەوە کە پێویستمان بەچەند کوپێک قاوە بێت بۆ بەردەوام بوونمان. تەنانەت زۆرێک لە هەرزەکارانیشمان بەدەست هیلاکیەوە دەناڵێنن.

کێشەکانی پێست

پێست بارۆمەترێکی تەندرووستی گشتیە، ئێمە فێرکراوین کەوا بیربکەینەوە کێشەی پێست تەنها کێشەیەکی پێستی سادەیە. ئەمە زۆر کۆن باوە. وەک هەر نەخۆشیەکی دیکە، کێشەکانی پێستیش دەرئەنجامی بەدفرمانی سیستمی خانەییە. ڕەنگە لە پێستدا تێبینی بکەین، بەڵام کێشە کاری کردۆتە سەر تاک بەتاکی خانەکانی جەستە. چارەسەری گونجاو بەکارهێنانی مەڵهەمێکی کۆرتیزۆن نیە، بەڵکو ئەوەیە خانەکانمان دووبارە بگەڕێنینەوە بۆ تەندرووستیەکی باش. ئەگەر پێستت؛ وشک، توێژاڵ هەڵدەدات، سور دەبێتەوە، دەخورێت، تەنک بووە، جیرپەکەی لەدەست داوە (elasticity)، ئەگەر تووشی هەر جۆرێکی ئازار و برینی پێست بوویت، ئەوا تۆ تەندرووست نیت.

هەستیاریەکان

هەستیاری ئاسایی نیە، و زیانی درێژخایەن بە جەستە دەگەیەنێت. باشترکردنی تەندرووستی خانەکانت دەتوانێت هەستیاری لەناو ببات. ملیۆنان ئەمریکی دەناڵێنن بەدەست ئاوهاتنە خوارەوە بە لوتدا، پژمین، خورانی چاو، کێشەکانی جیوب، سەرئێشە،

ئازاری سک، سکچوون، سووربوونەوەی پێست، هەروەها ژمارەیەک کێشەی دیکە کە دەرئەنجامی هەستیاری و هەڵاڵە و هەستیاری بە خۆراک و ماددە کیمیاییەکان و ماددەکانی تری ژینگەکەمانە. ئێمە وا هەست دەکەین کە ئەم کاردانەوانە وەک نائاسودەییەکی بێ کێشە وایە، لەبری ئەوە دەبێت وا هەست بکەین کە نیشانەکان ئاماژەی ناهاوسەنگی جەستەیە. پێویستە هەستیاری وەک کێشەیەکی جدی نافرمانی سیستەمی بەرگری تەماشا بکرێت و چارەسەر بکرێت لەڕێگەی باشتر کردنی تەندرووستی خانەکان و بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری. ئایا دەپژمیت؟ ئاو بە لوتدا دێتە خوارەوە؟ یاخود چاوت دەخورێت دوای خواردنی ژەمێک؟ هەندێک جار پەنجەکانت دەئاوسێت؟ بەڕادەیەک کە لە پەنجەکردن یان داکەندنی ئەڵقەیەک زۆر قورس بێت؟ ئایا پاش خواردنی هەندێک خواردنی دیاریکراو تووشی سکچوون دەبیت؟ هەموو ئەمانە و زیاتریش دەکرێت نیشانەی کاردانەوە هەستیاریەکان بن. جەستەیەک کە تووشی هەستیاری بووە پێویستی بە کڕینی حەبی دژە هیستامین نیە، بەڵکو پێویستی بە چارەسەرکردنی کێشەی بەدفرمانی خانەکان هەیە. وەک هەر "نەخۆشیەکی" دیکە، هەستیاریەکان دەتوانرێت هەم ڕێگری لێ بکرێت و هەم پێچەوانە بکرێتەوە، لەڕێگەی گەڕانەوەی کاری ئاسایی خانەکان لە سیستەمی بەرگریدا. بە کارکردن بۆ کەم کردنەوەی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوونی خانەکانم، لە هەستیاریەوە بە کرداری ڕۆیشتم بەرەو ژیانێکی ئاسایی.

کێشەکانی هەرس

ئایا کێشەی وەک ترشەڵۆکی گەدە، نەتوانینی خواردنی چەندین جۆر خواردن، ئازاری سک، غازاتی زۆر، سکچوون، ئاوسانی سک، قەبزی، گەڕانەوەی ترشی گەدە، کەمی هێز، درەنگ سارێژبوونەوەی برین، یاخود کێشە و زەحمەتی تەرکیز و بیرکردنەوەت هەیە؟ هەرسی باش بنچینەیەکە بۆ بەدەست هێنانی لوتکەی تەندرووستی نموونەیی. بەڵام هێشتا کێشەکانی تەندرووستی وەک پەتایەکی باو وایە لەناو کۆمەڵگاکەماندا و هەروەها ڕێگە لە ملیۆنان کەس دەگرێت بۆ ژیانێکی تەندرووست و بەرهەم هێنەر کە خۆیان حەزیان لێیەتی. زۆرینەی کێشەکانی هەرسمان بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ دەرئەنجامی خراپی خواردن، بەرکەوتن بە ژەهر، کەمی ڕاهێنانی وەرزشی،

ستریسی چارەسەر نەکراو، هەروەها وەرگرتنی دەرمانە. کێشەکانی هەرس زۆر لەوە مەترسیدارترە کە خەڵکی بیری لێ دەکاتەوە، چونکە ئەگەر بەشێوەیەکی گونجاو خواردنەکەت هەرس نەبێت و بەها خۆراکیەکان هەڵنەمژرێت، ئەوا نەخۆش کەوتنت شتێکی حەتمیە. هەرسی خراپ ڕەچەتەیەکی نموونەییە بۆ دوو هۆکارەکەی نەخۆشی، بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون. دڵە کزێ، ئاوسانی سک، غازات و کێشەکانی دیکەی هەرس، نابێت تەنها بە دەرمانی anfacid و دەرمانەکانی دیکە چارەسەر بکرێت، و دواتر فەرامۆش بکرێت. ئەم کێشانە زەنگێکی ئاگاداركردنەوەی گەورەن بۆمان، کە یەکێک لە سیستمەکانی جەستەمان بەباشی کار ناکات. باشترین چارەسەر ئەوەیە کە خواردنەکەت بەباشی بجویت، خواردنەکان بەشێوەیەکی گونجاو تێکەڵ بکەیت، لەو خواردنانە دوور بکەویتەوە کە هەستیاریت پێی، دەرمانی پرۆبایۆتیک و ئەنزیمەکانی هەرس وەربگرە، هەروەها بە بەردەوامی وەرزش بکە. ئەنتی بایۆتیکەکان ڕەنگە ببێتەهۆی کێشەکانی هەرس، پێویستە ئەم دەرمانە مەترسیدارانە تەنها لەبەر ئەم هۆکارەش بێت دوور بخرێتەوە.

زەحمەتیەکانی خەو

خەو بۆ تەندروستی گرنگە، کەم کەسمان وەک پێویست دەخەوین، ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک بەدەست کێشەکانی خەوەوە دەناڵێنن، وەک ناڕێکی خەو، بێخەوی، زۆرینەی کات کێشەکانی خەو نیشانەن، کە هۆرمۆن و ماددە کیمیاییەکان لەلایەن جەستەوە بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەرکردنی ستریس. لێکەوتە فیزیکیەکانی خەوی ناتەواو کاریگەری نەرێنی هەیە لەسەر تەندروستی و جێبەجێ کردنی.

خەڵکە تەندروستەکانی وەک "هوانزاکان" هەر کە تاریکی دادەهات دەڕۆیشتن بۆ ناو جێگاکانیان و هەر کە خۆر هەڵدەهات لە خەو هەڵدەستان. هەوڵ بدە هەموو شەوێک لە هەمانکاتدا بخەویت و لەهەمان کاتدا لەخەو هەستیت، تەنانەت لەکۆتایی هەفتەکانیشدا. بەخشینی پشووی پێویست و ڕێک بە جەستە گرنگە بۆ پاراستنی تەندروستیەکی باش.

هەستیار بوون بۆ تووش بوون بە هەوکردنەکان

سەرما و هەڵامەت تەنها نائاسودەییەک نین: بەڵکو زەنگێکی ئاگادارکردنەوەیە کە پێمان دەڵێت هەموو شتێک باش نیە. لەکاتێکدا وەک نەخۆشیەکی سادە و بچوک دەبینرێت، بەڵام هەموو سەرمابوونێک زیانێکی هەمیشەیی بە جەستە دەگەیەنێت، وامان لێ دەکات تووشی پیربوونی پێش وەختە ببین. بەڵام هێشتا ملیۆنان ئەمریکی ساڵانە ٤ بۆ ٦ جار تووشی سەرما بوون دەبن، هەندێک جار هەفتەیەکیان دەوێت بۆ چاککبوونەوە. خەڵکی تەندرووست تووشی نەخۆشیە هەوکردنەکان نابن، بەڵام ئەگەر تووشی بوون، زۆر بەخێرایی چاک دەبنەوە. لەوانەیە خەڵکە تەندرووستەکەی 'هوانزا'ت بیر بێتەوە کە هەرگیز تووشی سەرما نەدەبوون، هەروەها ئەو پیاوە ١٣٣ ساڵەی 'ڤیلکا بامبا'، کە لەماوەی ئەو ١٣٣ ساڵەی تەمەنیدا تەنها چەند جارێکی کەم تووشی سەرما بوو بوو، نەک چەند جارێک لە ساڵێکدا وەک ئەوەی زۆربەمان تووشی دەبین. ئەو هەڵامەت و سەرما بوونەی کە زیاتر دەمێنێتەوە، بەڵگەی بەدفرمانیەکی بەرفراوانی خانەکانە. ئەگەر کەسانی چواردەورت نەخۆش بوون، لە هەوڵی بەهێزکردنی سیستمی بەرگری خۆتدابە، نەک خۆت بشاریتەوە لە میکرۆبەکان. بنیادنانی سیستمی بەرگری پرۆژەیەکی دوورودرێژە: بەڵام وەڵامدانەوەی بارودۆخێکی کتوپڕ، کاتێک هەست دەکەیت نەخۆشی بەرێوەیە شتێکی ترە. ئەمە چەند بیرۆکەیەکە بۆ جێبەجێ کردنی هەردووکیان: بۆ رێگری گرتن لە سەرما، برێکی زۆر لە ڤیتامین C وەربگرە (٤.٠٠٠ بۆ ٦.٠٠٠ میلیگرام لە رۆژێکدا). ئەگەر تووشی سەرما بوویت، برێکی ئەوەندە وەربگرە کە تووشی غازات و سکچوونێکی زۆرت بکات، پاشان وازی لێ بێنە. سکچوون جیاوازە بەپێی کەسەکە و ئەو دۆخە تەندرووستیەی کە تێیدایە. من ئەگەر هەست بە بوونی سەرما بکەم، ئەوا ٣٠٠٠ میلیگرام ڤیتامین C دەکەمە پەرداخێک ئاوەوە و هەر ٣٠ بۆ ٦٠ خولەک جارێک دەیخۆمەوە. لەماوەی چەند کاتژمێرێکدا، سەرما بوونی نامێنێت. ڤیتامین B یەکانیش گرنگە، لەگەڵ زینک و رۆنی جگەری کۆدی کوالێتی بەرز (cod liver oil). هەروەها پوختەی گەڵای زەیتون دەکرێت بەسود بێت: کە ئەنتی بایۆتیکێکی سرووشتی زۆر کاریگەرە، هەروەها بەدڵنیاییەوە، خۆت بەدوور بگرە لە زیان گەیاندن بە سیستمی بەرگری لەرێگەی خۆبەدوور گرتن لە شەکر، ئاردی سپی، بەدهەرسی، دەرمانەکان یاخود هەر شتێکی دیکە کە هەستیاری پێی.

کێشەکانی هەرس

هەندێک کەس پێیان وایە کە زۆربوونی کێش زیاتر خەمی مۆدە و فاشنە نەک نەخۆشیەکی مەترسیدار. زۆر کەس کێشەکانی کێش دەگەڕێننەوە بۆ "جینەکان" و دەڵێن کە کێشەیەکی لەم شێوەیە هەر بە خێزانی هەیانە. بەڵام ڕاستیەکەی ئەوەیە کێشی زۆر نیشانەیەکی بەدفرمانی خانەکانە. زۆرجار، ئالودە بوون بە شەکرەوە بەشێکە لە کێشەکە، ئەم کێشەیەش پێویستە وەک هەر جۆرە ئالودەبوونێکی دیکە چارەسەر بکرێت. گۆڕانکاری گونجاوی بەرنامەی خۆراکی و شێوازی ژیان کە تەندروستی خانەکان باشتر دەکات، لەڕاستیدا بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی کێش ڕێگایەکی مسۆگەرە. نەخۆشانی کێشی زۆر پێویستیان بەوەیە کە خانەکانیان دووبارە چارەسەر بکەنەوە، هەروەک نەخۆشانی نەخۆشی شێرپەنجە و دڵ. لەوەش خراپتر، کێشەکانی کێش بە بەردەوامی پێشەکی نەخۆشیە درێژخایەنە مەترسیدارەکانن.

کێشەکانی میزاج ، بیرکردنەوە، یاخود ڕەفتار

توانای بیرکردنەوە بەخێرایی و بەڕوونی (بۆ تەرکیزکردن، فێربوون و یادەوەری) سودەکانی خانەی تەندرووست و جەستەیەکی تەندرووستە. هەر کێشەیەک لە مانەدا ئاماژەیە بووە بۆ بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون لەسەر ئاستی خانەیی، بەگشتی هۆکارەکەی خۆراکی نەشیاو، ژەهرە ژینگەییەکان، کەمی وەرزش کردن و ستریسی چارەسەر نەکراوە. خانەکانی مێشک بەشێوەیەکی ئاسایی کاردەکەن، کاتێک هەموو ئەو بەها خۆراکیانەی پێویستیانە بەدەستیان دەگات و ئەو ژەهرانەی کە دەست وەردەدەنە خانەکانیان پێیان ناگات. ئەوکەسەی کە بە هاندانێکی کەم، خێرا هەڵدەچێت و تورە دەبێت، زۆرجار وەک خاوەن کەسایەتیەکی دیاریکراو دەبینرێت. هەمان شتیشە بۆ ئەو کەسانەی کە کێشەیان هەیە لەگەڵ لە خۆگونجاندن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا، یاخود کێشەیان هەیە لە چارەسەرکردنی کێشەکان بەشێوەیەکی ئاقڵانی و هێمن. لەگەڵ ئەوەشدا زۆرینەی جار، ئەم کێشانە ئاماژەن بۆ هەمان دوو هۆکارەکەی نەخۆشی: (بەدخۆراکی، ژەهراوی بوون). ئێمە لە ئێستادا تووشی پەتایەکی بێ وێنەی خەمۆکی، کەم توانایی فێربوون، ڕەفتاری توندوتیژی و جۆرەکانی دیکەی نەخۆشی ئەقڵی بووین.

زۆرێک لەم کێشە "ئەقڵیانە" لەڕاستیدا دەرئەنجامی ئەو ڕاستیەن کە کاری مێشک و کۆئەندامی دەمارمان هەرگیز پێشتر بەم شێوە لە مەترسیدا نەبووە. لەوەش خراپتر، پزیشکەکان بەگشتی هەوڵدەدەن ئەم کێشانە چارەسەر بکەن، لەڕێگەی پێدانی ئەو مادده کیمیاییە ژەهراویانەی کە ئەقڵ دەگۆڕێت.

بنیادنانی تۆیەکی باشتر

ئێستا کە هەستت هەیە بەرامبەر باری تەندروستیت و ڕەنگە هەندێک نیشانەی ئاگادارکردنەوەی پێشوەختەی نەخۆشیت دیاری کردبێت، دەست بکە بە بنیادنانی بناغەی شێوازێکی نوێی ژیان:

_ بۆماوەی هەفتەیەک دەفتەری یادەوەری خواردن بهێڵەوە، هەموو ئەو شتانەی کە دەیخۆیت و دەیان خۆیتەوە تێیدا بنوسە. چەند خواردنەکانت بە خاوی دەخۆیت؟ ئایا بەڕاستی سەوزە و میوەی تازە و فرێش دەکڕیت؟ ئایا ئەو گۆشتە سورەی دەیکڕیت بە دەرمانی ئەنتی بایۆتیک و هۆرمۆن چارەسەر کراوە؟ ئایا شەکر، ئاردی سپی، بەرهەمە شیرەمەنیەکان و ڕۆنە پرۆسێس کراوەکان لە بەرنامە خۆراکیەکەدا چەقیوە؟ ئایا چەندین خواردنی هەڵە پێکەوە تێکەڵ دەکەیت لە ژەمێکدا؟ ئایا ئەو خۆراکانەی دەیکڕیت لەڕووی بۆماوەییەوە دەستکاری کراون؟

_ بەدواداچوون بکە بۆ ڕاهێنانە وەرزشیە جۆر بەجۆرەکان، جوڵە یاخود هاندەرە جەستەییەکانی دیکە (وەک ساونا و هتد...) کە لەماوەی هەفتەیەکدا ئەنجامت داوە.

_ ئاگاداری ئەو بەرهەمانەبە کەبۆ جەستەتی بەکاردێنیت: ئایا پێکهاتەکانی ناو بۆنبڕەی ژێر باڵت، مەعجونی ددانەکەت، شامپۆکەت، ماکیاژەکانت و کرێمەکانی پێستتدا هەیە سرووشتی و بێ ژەهرن؟

_ سەیرێکی ئەو بەرهەمانە بکە کە بۆ پاککردنەوەی ماڵەکەت بەکاری دەهێنیت، هەروەها ئاگاداری کەل و پەلەکانی ناوماڵ بە، لەوانە؛ ڕاخەرەکان، ئەو کەل و پەلانەی گازەکانی لێوە دەردەچێت لە ماڵەکەتدا لیست بکە، لەوانە؛ فەرشەکان، ئامێری ئاو گەرم کردن، تەباخ، تەنوور و فڕن.

_ ڕەچاوکردنی شێوازی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و کارکردن و ئەو پەیوەندیە سرووشتیانەی کە هەتە، یاخود شکستت تیایاندا هێناوە.

_ هەڵسەنگاندن بۆ ئەو سترێسانە بکە کە لە ژیانتدا بوونی هەیە.

_ بەباشی بیر لەو پزیشکانە بکەرەوە کە سەردانیان دەکەیت، هەروەها ئەو چارەسەر یان پشکنینانەی کە پەسەندی دەکەیت، هەروەها ئەو دەرمانانەشی کە وەریان دەگریت، ئایا خراپترت دەکەن لەوەی باشترت بکەن؟ ئایا پزیشکەکەت و چارەسەرە پزیشکیەکانت هەموو ڕێگاچارەکانت چارەسەر دەکات تا تەندرووست بیت، یاخود تیشک خستنەسەرەکانیان کەم و ناتەواوە؟

_ ئایا بە بەردەوامی ڤیتامین و تەواوکەرە خۆراکیەکانی دیکە وەردەگریت، و ئایا کوالیتیان بەرزە؟ ئایا پێکهاتەی هەرزان و بێ کاریگەریان تێدایە، وەک؛ کاربۆنات و ئۆکسید، یاخود ژەهرەکانی تێدایە وەک ڕەنگی دەستکرد؟

هەریەک لەم هەڵبژاردنانە بەشێکە لە پرۆسەیەکی بەردەوام، بۆ بەرزکردنەوەی تەندرووستیت، یاخود دوژمنایەتی کردنی. هەر شەش ڕێگاچارەکە پەیڕەو بکە، و لە هەر یەکێکیاندا باشترینی خۆت ئەنجام بدە، هەموو کاتێک. کردنی کارێکی باش بۆ ماوەی هەفتەیەک و پاشان لەبیرکردنی، کارێکی بێ سوودە. پەیڕەو کردنی پرۆسەکە، کۆتایی یارییەکە نیە، یاری شەترەنج نیە، بەڵکو تەنها پرۆسەیەکە. یان ئەوەتا بە پرۆسەی باش بوون و باش مانەوەدا دەڕۆیت، یاخود بە پرۆسەی نەخۆش کەوتندا دەڕۆیت. بەردەوام بە لە تاقیکردنەوەی شتی نوێ، تا ئەوکاتەی ئەوە دەدۆزیتەوە کە بەسوودە بۆت.

دوای ئەوەی کە هەندێک کێشەت دیاریکرد لە شێوازی ژیانتدا (ئەو ڕێگایانەی کە جەستەت تووشی بەدخۆراکی دەکەن، یاخود ئەو ڕێگایانەی کە ژەهرەکان هەڕەشەت لێدەکەن) لەم ڕووەوە دەست بکە بە گۆڕانکاریەکان.

_ دڵنیابە لەوەی کە بەلایەنی کەمەوە هەندێک یاخود زیاتری خواردنەکانت بە خاوی بخۆیت. بەلایەنی کەمەوە هەندێک میوە و سەوزەی فرێش و ئەندامی بکڕە، هەروەها گۆشتی سوری ئەندامیش. بڕین یاخود نەهێشتنی چوار گەورەکە لە ژیانتدا: شەکر، ئاردی سپی، بەرهەمە شیرەمەنیەکان و ڕۆنی پرۆسێس کراو.

_ ڕاهێنان لەسەر ئامۆژگاریەکانی تێکەڵکردنی گونجاوی خۆراک و ڕێگاکانی ئامادە کردنی خۆراکی کاریگەر بکە، بۆ دڵنیابوون لەوەی کە باشترین بەها خۆراکیت دەست دەکەوێت، لەو خۆراکانەی کە دەیان کڕیت.

ـ دەست بکە بە وەرگرتنی تەواوکەری خۆراکی کوالیتی بەرز.

ـ ڕاهێنانی وەرزشی و جوڵە بکە بە بەشێک لە هەموو ڕۆژێک.

ـ پەیوەندیە کۆمەڵایەتی و خێزانیەکانت پەروەردە بکە. پلانێک دابنێ، پاشان هەموو هەوڵی خۆت بدە بۆ هێنانەدی ئەو پلانە.

ـ ئەو دەرمانانە دیاری بکە کە بەکاری دەهێنیت (دەرمانی پزیشکی یاخود ئەوانەی بۆ ڕابواردن بەکاریان دەهێنیت)، دواتر خەیاڵی ئەوە بکە کە چەند بەباشی کار دەکەیت بەبێ ئەوان.

گۆڕانکاریەکی ڕەگ و ڕیشەیی لەڕوانگەدا

کاتێک بیر لە شێوازی ژیانت دەکەیتەوە، و ئەو ناوچانە دیاری دەکەیت کە پێویستە گۆڕانکاری تێدا بکرێت، بەشێوەیەکی زیاتر سەیری تێڕوانینی گشتی خۆت بکە، سەبارەت بە تەندرووستی و نەخۆشی. تەندرووستی ئەو شتەیە کە هەموومان دەمانەوێت، بەڵام کەممان بە جدی بیری لێ دەکەینەوە، تا ئەوکاتەی نەخۆش دەکەوین. ئەم سیاسەتەش بێ کەڵکە. سیستمی نوێی پراکتیکی بۆ هەڵبژاردنی تەندرووستی کە لەم پەرتووکەدا پێشکەش کراوە جیاوازە لە ڕێبازە ئاساییەکانی دیکە. ئەم شێوە نوێیەی "بینین"ی تەندرووستی و نەخۆشی ئەوەندە سادەیە کەوا لە تاک دەکات بەرپرسیاریەتی لە ئەستۆی خۆیدا بێت. ئەم تواناسازیە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ کۆتایی هێنان بە پەتای ئێستای نەخۆشیە درێژخایەنەکانمان، و ئەو نەخۆشیانەی لەگەڵ تێپەڕبوونی کات خراپتر دەبن، و بەشێوەیەکی بەرچاو تەندرووستی گەلەکەمان باشتر دەکات. وەک پێم وتی، یەکێک لەو کەسانەی کە یارمەتیمدا ڕوانگەی خۆی بگۆڕێت براکەم بوو، لە ساڵی ١٩٩١ بە شێرپەنجەی پرۆستاتی پێشکەوتوو دیاریکرا. ئەو پسپۆڕەی کە نەخۆشیەکەی دەست نیشان کردبوو پێی وتبوو کە ئەو گرێیە ئەوەندە گەورە و بەربڵاوە تەنانەت ناشتوانێت نەشتەرگەری بکات. براکەم پێی وترا کە هیچ چارەسەرێکی پزیشکی بۆ قۆناغە شێرپەنجەییە پێشکەوتووەکەی ئەو بوونی نیە. "پزیشکی مۆدێرن" هیچ شتێکی نیە تا پێشکەشی بکات، براکەم هەستی بە لەناوچوون دەکرد. لەکۆتایدا پزیشکێکی دۆزیەوە کە ئامادەبوو نەشتەرگەری بۆ بکات، سەرەڕای ئەگەرە خراپەکانیش نەشتەرگەریەکە سەرکەوتوو بوو، بەشێوەیەکی سنوردار، بەهۆی

ئەوەی نەشتەرگەریەکە نەیتوانی هەموو شێرپەنجەکە لاببات، biopsy (وەرگرتنی شانەیەک لە جەستە بۆ پشکنین) ئاماژەی بەوە دەکرد کە شێرپەنجەکە بە هەموو لەشی براکەمدا بڵاوبۆتەوە. پێشبینی دەکرا کە تا ٦ مانگ یان سێ ساڵی تر بژی، و هیچ کەس لە دۆخی ئەودا زیاتر لە ٥ ساڵ نەژیاوە.

لەکاتێکدا من ئەم بەشە دەنووسم، ١١ ساڵ تێپەڕیوە بەسەر نەشتەرگەری براکەمدا. لە ئێستادا ژیانێکی زۆر باش و تەندرووست دەژی، بەڵام چۆن ئەوەی کرد؟ سەرەتا، پێویست بوو کە ڕوانگەی خۆی بگۆڕێت. سیستمی باوەڕپێکراوی ئێستا دەیوت کە دەبوو براکەم ماوەیەکی زۆر پێش ئێستا بمردایە. براکەم لەبری ئەوەی شێرپەنجە وەک سزایەکی مەرگ قبوڵ بکات، دەستی کرد بە بەرەنگاری بۆ گەڕاندنەوەی فرمانی ئاسایی خانەکانی. تێگەیشتنی نوێی یەک نەخۆشی دەڵێت؛ نەخۆشی تەنها دوو هۆکاری هەیە (بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون)، چارەسەرکردنی ئەم دوو هۆکارە بەدرێژایی شەش ڕێگاچارەکە دەتوانێت چارەسەری تەواوی نەخۆشیەکان بکات. چاک بوونەوەی براکەم لەئەنجامی گۆڕانکاریەکی ڕەگ و ریشەییەوە لە خۆراکدا بوو، هەروەها زیادکردنی ڤیتامینەکان و ترشەچەوریەکان بنەڕەتیەکان و بەکارهێنانی کرکراگەی قرشی بەستوو، بەبێ بەکارهێنانی چارەسەری کیمیایی و تیشک. چارەسەرە شێرپەنجە تەقلیدیەکان هیچ شتێک ناکەن بۆ پێچەوانە کردنەوە و چارەسەرکردنی هۆکارە بنچینەییەکانی شێرپەنجە (نائاسایی بوونی کیمیای خانەکان)، و زیانێکی وێرانکەر بە جەستە دەگەیەنێت. گرنگترین ئەو هەنگاوانەی کە دەتوانیت بیگریتەبەر بۆ گۆڕینی ڕوانگەی خۆت بۆ تەندرووستی، کە لە ڕێگەیەوە ڕێژەی مردن و نەخۆشی کەم دەبێتەوە، ئەوەیە کە ڕوانگەی خۆت لە لایەکی ئەم هاوکێشەوە بگۆڕیت بۆ لایەکی تر. بە مانای ئەوەی دووبارە چاو بخشێنیتەوە بە جیاوازیەکانی نێوان:

_ چاودێری نەخۆشی، بەرامبەر چاودێری تەندرووستی.

_ دەستنیشان کردنی نیشانەکان، بەرامبەر ڕێگری کردن لە نەخۆشی.

_ چارەسەرکردنی نیشانەکان، بەرامبەر دووبارە گەڕاندنەوەی تەندرووستی.

_ پشت بەستن بە پزیشکەکان، بەرامبەر پشت بەستن بە خۆت.

_ خواردنی خواردنە ساختەکان، بەرامبەر خواردنی خواردنە ڕاستەقینەکان.

ـ میکرۆبەکان دەبنەهۆی نەخۆشی، بەرامبەر چارەسەرکردنی سیستمی بەرگری.

ـ ژیانی ژەهراوی، بەرامبەر ژیانی بێ ژەهر.

ـ ژیانێکی چالاک، بەرامبەر نەخۆشی ڕاهاتن بە دانیشتنەوە.

ـ با لە نزیکترەوە بڕوانینە ئەم گۆڕانکاریانە لە ڕوانگەدا.

چاودێری نەخۆشی، بەرامبەر چاودێری تەندرووستی

پراکتیزی پزیشکی ئێستا پەیوەندی بە چاودێری تەندرووستیەوە نیە: بەڵکو پەیوەندی بە چاودێری نەخۆشیەوە هەیە. پزیشکی مۆدێرن پشت بەو باوەڕە دەبەستێت کە تۆ تەندرووستیت تا ئەوکاتەی کە نەخۆشیەکت لێ دەردەکەوێت و دەست نیشان دەکرێت، دواتر ئەرکەکە ئەوەیە کە ناوێک لە نەخۆشیەکە بنرێت (diagnose) و نیشانەکانی سەرکوت بکرێت (چارەسەر). ئەم ڕوانگەیە چاوەڕێ دەکات نەخۆشیەکە ڕووبدات: هەوڵ نادات بۆ پێوانەکردنی تەندرووستی لە سەرەتای خراپ بوونیدا: کاریگەریەکانی بەها خۆراکیەکان، ژەهرەکان، ڕەفتار فەرامۆش دەکات: هەروەها کەمێک تێگەیشتن، یاخود هیچ تێنەگەیشتنێک ناخاتەڕوو سەبارەت بە تواناکانی جەستە بۆ چاککردنەوەی خۆی. نەخۆش هیچ دەسەڵاتێکی نیە و، هەروەها خەرجیە داراییەکانی زۆر گەورەیە. پزیشکی مۆدێرن لە چارەسەرکردنی دۆخە کتوپڕەکان و جەڵتەدا باشترە، هەروەها لە ئەنجامدانی نەشتەرگەریدا، بەڵام خراپە لە ڕێگریکردن و چاککردنەوەی نەخۆشی، چونکە بەتەواوەتی ئامادە نیە بۆ دەستنیشان کردن و چارەسەر کردنی دوو هۆکارەکەی نەخۆشی. ئەو ڕوانگە نوێیەی کە لەم پەرتووکەدا پێشکەش کراوە، لەسەر بنەمای چاوەڕوانی کردنی ڕوودانی نەخۆشی نیە، بەڵکو بەشێوەیەکی چالاکانە کار دەکات بۆ ڕێگری کردن لە نەخۆشی. ئەگەر نەخۆشی بەڕاستی ڕوویدا، ئەوا پێویستە بە دوای هۆکارە ڕاستەقینەکەیدا بگەڕێین و دووبارە تەندرووستیمان بگەڕێنینەوە، لە ڕێگای چارەسەر کردنی ئەو هۆکارە بنچینەییە. ئەم شێوازە ئاماژە بە توانای خۆڕێکخستنەوە و خۆچاککردنەوەی جەستە دەدات، هەروەها دەگەڕێت بەدوای بەرزکردنەوەی ئاستی تەندرووستی لەڕێگەی یارمەتیدانی جەستە، بۆ کارکردن بەو شێوەی کە دیزاین کراوە بۆ ئەنجامدانی. ئەم شێوازە هەموو ئەو شتانە دەگرێتەوە کە فێری بووین دەربارەی کاریگەری بەها خۆراکیەکان و ژەهراوی بوون و

ڕەفتار. بیروڕای بنچینەیی ئەوەیە کە تەندرووستی هەڵبژاردنێکە و بە نزیکەیی هەموو نەخۆشیەک ڕێگری لێ دەکرێت.

دەست نیشان کردنی نیشانەکان، بەرامبەر ڕێگری کردن لە نەخۆشی

پرۆسەی دەست نیشان کردنی نەخۆشیەک بەندە لەسەر چاوەڕوانی کردنی دەرکەوتنی نەخۆشیەکە، پاشان بەستنەوەی نیشانەکان بەو شتەی کە پێی دەڵێن نەخۆشی، بەم شێوەیە، ئەو کۆمەڵە نیشانەیە کە نەگۆڕیەک و ناوێکی بە بەردا دەکرێت. ئەم چالاکیە دەکرێت زۆر گران بێت و کاتێکی زۆر بخایەنێت، و زۆرینەی جاریش مەترسیدارە بۆ نەخۆش. لەگەڵ ئەوەشدا چی بەدەست دێت؟ ئایا ئەمە هۆکاری کێشەکەمان پێ دەڵێت یاخود چۆنیەتی چارەسەر کردنی؟ هەموو جارێک نا. لەبەرئەوەی تەنها یەک نەخۆشی بوونی هەیە، بەسەربردنی کاتێکی زۆر، خەرج کردنی پارە و سامانێکی زۆر بۆ پێدانی گروپێک لە نیشانەکان بۆ هەر یەکێک لەو هەزاران ناوە بێ مانایانە چالاکیەکی بەرهەمدار نیە.

لەبەرئەوەی تیشکی خۆی خستۆتەسەر دەست نیشان کردن، و چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە دوای ڕوودانی، پزیشکی مۆدێرن خۆی ئیفلیج کردووە. هەربۆیە ناتوانێت پەتای نەخۆشیە درێژخایەنەکانمان پێچەوانە بکاتەوە. ناتوانێت بەردەوام بینینی نەخۆشی وەک شتێک کە بڵێی هەورە بروسکەیەک لێیدابێت: کەسانی تەندرووست باش نەخۆش ناکەون. تاکە ڕێگا بۆ کەمکردنەوەی نەخۆشی بەرزکردنەوەی تەندرووستیە و بەو شێوەش هەر لە سەرەتادا ڕێگری لە نەخۆشیەکە دەکەیت.

چارەسەرکردنی نیشانەکان، بەرامبەر دووبارە گەڕاندنەوەی تەندرووستی

باشترین ڕێگا بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هەر کێشەیەکدا (لە کاردا، ژیانی تایبەتیدا، ئەندازیاری، هتد). دەست نیشان کردنی کێشەکە، و چارەسەرکردنی ئەو هۆکارەیە، پاشانیش کێشەکە چارەسەر دەبێت. بەداخەوە، پزیشکی مۆدێرن تیشک ناخاتە سەر دەست نیشان کردنی هۆکارەکە.

پزیشکی تەقلیدی نیشانەکان سەرکوت دەکات، بەگشتی لەڕێگەی ژەهراوی کردنی نەخۆشەکانەوە بەپێدانی دەرمانە ژەهراویەکان، و لابردنی بەشە گرنگەکانی جەستە،

یاخود بەرکەوتنی نەخۆشی بەو تیشکانەی کە هۆکاری شێرپەنجەن، هەندێ جار، هەر سێ چارەسەرەکەش بەکاردێنن بۆ نەخۆش، لەگەڵ ئەوەشدا نەخۆشییەکە بە درێژخایەن دەمێنێتەوە، هەروەها خەرجیەکانی گرنگیدان بەو نەخۆشییەش بەردەوام بەرز دەبێتەوە بۆ ئاستی ناجێگیر. نەخۆشییەکان چارەسەر دەبن، لە ڕێگەی بەها خۆراکیەکان و لەناوبردنی ژەهرەکان، نەک لە ڕێگەی دەرمان و چەقۆی تیژی نەشتەرگەرییەوە.

پشت بەستن بە پزیشکەکان، بەرامبەر بە پشت بەستن بە خۆت

زۆرینەی خەڵکی چاوەڕێ دەکەن تا نەخۆش دەکەون، پاشان دەچن بۆلای پزیشک، بەو هیوایەی باش ببنەوە. منیش ئەمەم کرد کاتێک نەخۆش کەوتم، تەنها بۆئەوەی درک بەوە بکەم کە پزیشکەکانم هیچ بیرۆکەیەکیان نیە، کە چۆن چاکم بکەنەوە. ئەم کردارە وا دەکات بەرپرسیاریەتی تەندرووستیمان لە ئەستۆی خۆماندا نەبێت. ئایا بەڕاستی ئێمە باوەڕمان وایە ئێمە دەتوانین خۆراکی ناتەندرووست بخۆین، و شێوازێکی ژیانی ناتەندرووست بژین، و پاشان بچین بۆ لای پزیشک و باشمان بکاتەوە دوای ئەوەی ئێمە زۆر بەسەختی کارمان کردووە بۆ ئەوەی خۆمان نەخۆش بخەین؟

لەشساغی و نەخۆشی هەڵبژاردنە. ئێمە، وەک کۆمەڵگە و تاک، ئەم هەڵبژاردنانە ئەنجام دەدەین. ئەمڕۆ، تەندرووستی لە چەندین ئاستدا لەمەترسیدایە. ئەگەر بمانەوێت تەندرووستیمان باشتر بکەین، ڕێگری لە نەخۆشی بکەین، یاخود پێچەوانەی بکەینەوە، تەمەنمان درێژ بکەین، دەبێت بڕاردەی تایبەت بکەین بۆ قەرەبوو کردنەوە، ناتوانین پشت بە پزیشکەکان ببەستین بۆ چاک بوونەوەمان دوای ئەوەی دەیان ساڵمان تەرخان کرد بۆ نەخۆش خستنی خۆمان، بە نزیکەیی هەموو پزیشکەکان لە مۆدێلی کۆنی چاودێری نەخۆشی گیریان خواردووە و هیچ بیرۆکەیەکیان نیە، کە چۆن خانەکان بگەڕێننەوە بۆ باری تەندرووستی خۆیان.

بەرپرسیاریەتی تەندرووستی بەرپرسیاریەتی خۆمانە، و پێویستە ئەم شتە فێری منداڵەکانمان بکەین، تا ئەوانیش بتوانن داوای مافی زگماکی خۆیان بکەن، بۆ ژیانێکی دوور و درێژ و تەندرووست. پێویستە لەسەرمان داوای گۆڕانکاری گەورە بکەین لە

حکومەت و کۆمەڵگاکەمان. بۆچی ڕێگە دەدەین ئامێری خواردنەوە گازیەکان و شیرینی بێتە ناو قوتابخانەکانمانەوە؟ بۆچی بیمەی پزیشکی چارەسەرە تەقلیدیە شکست خواردووەکانی پەردەپۆش کردووە، بەڵام بۆچی؟

بۆچی ڕێگە بە حوکمەتەکەمان دەدەین کە پشتگیری پیشەسازی شەکر و شیرەمەنی بکات؟ بۆچی ڕێگە بە خواردنە بۆماوە دەستکاری کراوەکان دەدەن کە بفرۆشرێن بەبێ ناونیشان و بەبێ پشکنینی پێویست بۆ سەلامەتی؟ بۆچی ئێمە بەردەوام ڕێگە بە بەکارهێنانی فلۆراید دەدەین لە ئاوی خواردنەوەماندا؟ بۆچی ئێمە بەردەوامین لە ڕێگەدان بە پزیشکی ددانەکان بۆ دانانی جیوە لە دەمی خەڵکدا؟ پێویستە هەموومان ئەمانە و چەندین پرسیاری تر دەست نیشان بکەین.

خواردنی خواردنە ساختەکان، بەرامبەر خواردنی خواردنە ڕاستەقینەکان

تا ئەوکاتەی خۆم پەروەردە کرد، وامدەزانی ئەوەی لە سوپەرمارکێت دەمکڕی خواردنی ڕاستەقینەیە. زۆر جێی سەرسامیە کە خواردنێکی ڕاستەقینە لە سوپەرمارکێتێکدا بدۆزیتەوە. بیهێنە پێش چاوت، ئەگەر کەسێک هاوار بکات و پێی ڕاگەیاندیت کە ئەوان زۆر بەتوندی پێکهاتەی بەها خۆراکیەکانی ناو خواردنەکانی ئێمەیان کەم کردۆتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا، ئەم شتە بەتەواوەتی ڕوویداوە. هاوارەکە لەکوێدایە؟ ئێمە هەموومان خۆراکی بێبەش لە بەهای خۆراکی، ژەهراوی، ساختە دەخۆین، کە سەلمێنراوە ئەم خواردنانە نەتوانای پشتگیری کردنی تەندرووستی مرۆڤی هەیە نە ئاژەڵیش.

بەدرێژایی ئەم پەرتووکە، سەیری مێژووی خۆراکی مرۆڤ و ژینگەکەمان کرد، هەروەها چۆن بەڕێژەیەکی بەرچاو ئەم دوانە گۆڕاون، بەتایبەتی لە سەدەی ڕابردوو. خانەکانمان دیزاین کراون بۆ پێداویستی خۆراکی دیاریکراو، کە چیتر ڕازی نابن بە خۆراک و شێوازی ژیانی مۆدێرن. بۆ بەدەست هێنانی تەندرووستی نموونەیی، پێویستە ڕۆژانە هەموو ئەو بەها خۆراکیانە بەدەست بهێنرێت کە ئێمە پێداویستی بۆماوەیمان هەیە بۆیان. "لاینس بۆلینگ"ی براوەی نۆبڵ نووسیویەتی، خۆراکی مۆدێرن توانای دابین کردنی بڕی گونجاوی بەها خۆراکیە پێویستەکانی نیە، تەنانەت بژاردەی خواردنی باشیش بکەین. بە وتەی زانای دیار "ئیمانوێل شیراسکین"، زیاتر لە ٨٠%ی

Never Be sick again

دانیشتوانی ئەمریکا تووشی بەدخۆراکی بوون. زۆرینەمان ئێستا بەدەست بەدخۆراکی بێ شومارەوە دەناڵێنین. بەهۆی خۆراکی دەوڵەمەند بە کالۆری (لە شەکر و نانی سپی) و هەژار لە بەهای خۆراکیدا. چونکە سەرچاوەی خۆراکەکان ناتەندرووستن، ئەوە لەدوای ئەوە بەردەوام بووە، ئێستا دەبینین کە تەواوی دانیشتوان هیچ تێڕوانینێکی ڕاستەقینەیان نیە بۆ "تەندرووستی". نەخۆشی بوو بە باو، هەربۆیە ئێمە خۆمان بە تەندرووست دەزانین.

تەواوی دانیشتوان ئێستا تووشی ئەو نەخۆشیانە بوون، کە بێگومان پەیوەندی بە کەمی بەها خۆراکیەکانەوە هەیە، بەڵام ئێمە هێشتا بەو شێوەیە هەژماریان ناکەین، ئەمەش بەهۆی ئەوەی کە ئێمە بەدەگمەن تووشی بەدخۆراکی ئاشکرا دەبین، وەک نەخۆشی scurvy (بریتیە لە کەمی ڤیتامین C)، pellagra (کەمی ڤیتامین B3)، Beriberi (کەمی ڤیتامین B1)، هەربۆیە بەدخۆراکی وەک بەشداریکەرێکی گەورەی ئەم نەخۆشیانە نابینرێت، بەڵام لەڕاستیدا وایە!

کەمی بەها خۆراکیەکان لە خواردنە مۆدێرنەکاندا، دەبێتەهۆی درووست کردنی چەندین کێشە، لەوانە: کەمبوونەوەی تەواوی توانا و بەرگری دژی هەوکردنەکان، پیربوونی پێش وەختە، سەرما و هەلامەت، زیپکە، کلۆربوونی ددان، نەخۆشی ئەقڵی، نەخۆشی دڵ، شێرپەنجە، فشەڵبوونی ئێسک، نەخۆشی گورچیلە، نەخۆشی سیەکان، نەخۆشی خودبەرگری، کەم خوێنی، شەکرە، هەستیاری، کەم و کوڕی زگماکی، ئالودەبوونی کهولی، کەم توانایی فێربوون، ڕەفتاری توونـدوتیژی و زیاتریش. هەرچەندە ئەم کێشانە هەڵگری ناونیشانی نەخۆشی جۆراوجۆرن، بەڵام هەموویان دەرئەنجامی نەخۆش کەوتنی خانەکانە. گرنگ نیە کام لە بەشەکانی لەش نەخۆش دەکەون، چونکە ئەو ڕێگایەی کە ڕێگری نەخۆشی پێ دەکرێت، یاخود تەندرووستی دووبارە دەگەڕێنێتەوە، هەمیشە هەمان شتە. ئەوە بدە بە خانەکانت کە پێویستیان پێیەتی، و لەو شتانە بیانپارێزە کە پێویستیان پێی نیە. بە نزیکەیی هەموو سەوزە و میوەی سوپەرمارکێتەکان لە خاکی ماندوودا گەشەیان کردووە کە کەم بەهای خۆراکین و ڕێژەیەکی بەرزی ژەهرەکانیان تێدایە. خواردنە ناستانداردەکان زۆرینەیان پێش پێگەیشتنیان لێ کراونەتەوە، بۆئەوەی بتوانرێت بەبێ زیان هەڵبگیرێن و باربکرێن. زۆرینەی جار خواردنەکان لەڕووی کیمیاییەوە چاک دەکرێن، بۆئەوەی زیاتر لە ڕەفەی

سوپەرمارکێتەکاندا بمێننەوە. بەشێکی زۆری خواردنەکانمان پرۆسێس کراون و لە پاکەت و قتونراون، ئەو بەها خۆراکیە کەمەش کە تێیدا ماوە لادەبرێت. ئایا کەس پێی وایە "دونات" کە لە ئاردی سپی و شەکر درووست کراوە و خراوەتە ناو ڕۆنی بۆگەن بووەوە خۆراکی ڕاستەقینەیە؟ خۆراکی ڕاستەقینە، ئەندامیە، فرێشە، کاڵە، پرۆسێس نەکراوە بەشێوەیەکی سەرەکی ڕووەکیە. ئاردی سپی، شەکر، شیر، ئایس کرێم و قاوە خواردنی ڕاستەقینە نین، هەروەها تەماتە، پرتەقاڵ و مۆز بەشێوەی تەقلیدی نەچێنراون و پێش وەختە لێ کراونەتەوە، ئەوە هەر باسی خەیار و سێوە کۆنە بە مۆمکراوەکان ناکەم. بۆ ڕێگری کردن لە نەخۆشی، یاخود بۆ گەڕاندنەوەی تەندروستی، پێویستە بوەستین لە خواردنی خۆراکە ساختەکان و بگەڕێینەوە بۆ ئەو خواردنانەی کە باوباپیرە تەندروستەکانمان خواردوویانە: خواردنی ڕاستەقینە.

میکرۆبەکان، بەرامبەر هۆکاری ڕاستەقینەی نەخۆشی

هەڵە تێگەیشتنی باو ئەوەیە کە مایکرۆ ئۆرگانیزمەکان (میکرۆبەکان) هۆکاری هەوکردنەکانن. بەڵام بۆئەوەی ببێتە هۆکاری ڕاستەقینە، دەبێت مایکرۆ ئۆرگانیزمەکان هەموو کاتێک هەمان کاریگەری بەرهەم بهێنن، کە ئەمەش وانیە. هەموو کەسێک بە بەرکەوتن بە ئۆرگانیزمێکی دیاریکراو نەخۆش ناکەوێت، و هەموو ئەوانەی کە نەخۆش دەکەون هەمان پلەیان نیە. لەڕاستیدا، کەسێک کە تووشی نەخۆشی هەوکردن بێت، یان نا پەیوەستە بە هاوسەنگی نێوان چەند فاکتەرێک، وەک دژواری ئۆرگانیزمەکان، ژمارەی ئۆرگانیزمەکان و لە هەمووشی گرنگتر، دۆخی بەرگریان. ئێمە لە دەریایەکی مایکرۆ ئۆرگانیزمەکاندا دەژین، بەڵام نەخۆشمان ناخەن، تا ئەوکاتەی هاوسەنگی سرووشتی نێوان خۆمان و ئەوان دەگۆڕین. پێکەوە ژیانی ئاسایمان لەگەڵ میکرۆبەکان، تەندروستیمان، مسۆگەر دەکات نەک ژینگەیەکی بێ میکرۆب. کاتێک ئێمە شەکر و خۆراکی بێ بەهای خۆراکی دەخۆین، هەروەها خۆمان دەخەینەبەر تووشبوون بە ژەهرەکان، تووشی کێشەی خەو دەبین، شکست دەهێنین لە کردنی وەرزش و خۆگونجاندن لەگەڵ سترێس دا، ئەوا سیستمی بەرگریمان لاواز دەبێت و دەرگاکە دەکەینەوە بۆ هاتنە ژوورەوەی هەوکردنەکان، دواتریش ئێمە لۆمەی میکرۆبەکان دەکەین، کە لەڕاستیدا دەیکەین، لەبری ئەوەی دوودڵ بین سەبارەت بە

بـوونی میکرۆبەکـان و پەلە بکەیـن لە وەرگرتنـی کوتـانی هەڵامەت و بەکارهێنـانی سـابوونی دژە بەکتریا، بەرزکـردنەوەی ئاستی سیستمی بەرگریمـان دەبێتە ڕێگـایەکی زۆر باشـتر و کـاریگەرتر. ئەو ڕوانگەیەی کە دەڵێت میکرۆبەکـان (germs) هۆکـاری نەخۆشین لە ئێمەدا ڕەگی داکوتاوە، زۆر زەحمەتی هەیە بۆ گۆڕانکاری شێوازی نوێی بیرکردنەوە: بەڵام بۆ دوورکەوتنەوە لە هەوکردنەکان دەبێت بەتەواوەتی ئەوە بکەین. کەسـانی وەک "هوانزاکـان" تـا سـەدەکانی ژیانیـان دەژیـان بەبـێ ئەوەی هـیچ کاتێـک تووشی سەرمایەک ببن، نەک لەبەرئەوەی کوتانی دژ بە هەڵامەتیان وەردەگرت، بەڵکو لەبەرئەوەی تەندرووست بوون و سیستمی بەرگریـان بەهێز بوو. لەڕاسـتیدا، کەسـانی نەخۆش، نەخۆش دەکەون. کێشەکە ئەوەیە ئێمە دەیان ساڵ بەسەر دەبەین بۆ نەخۆش خستنی خۆمان، هەموو ئەو کاتەش وا بیر دەکەینەوە کە تەندرووستین.

ژیانی ژەهراوی، بەرامبەر ژیانی بێ ژەهر

بیهێنە پـێش چـاوت کە چـی ڕوودەدات ئەگەر کەسـێک بانگەشـەی ئەوە بکـات، کە پلانـی دانـاوە بـۆ ژەهـراوی کردنـی خواردنەکەمـان، ماڵەکانمـان، شـوێنی کارەکانمـان، یـاخود، تەواوی هەسـارەکە ژەهـراوی بـکەن؟ ئـێمە تـوڕە دەبـین، لەگەڵ ئەوەشـدا ئەم ژەهراوی بوونە ڕوویدا، بەڵام کەم کەس توڕە بوون. ئێمە بەردەوام پێمـان وتراوە کە بڕێکی کەم لە ژەهرەکان پارێزراوە. بەڵام نەخۆشیە درێژخایەنەکان بەربڵاون، بەهـۆی ئەو بـڕە کەمەی ژەهرەکـان، کاتێـک پـێکەوە زیـاد دەکـرێن، سیسـتمەکانی لابردنـی ژەهرەکانمـان لەکـار دەخەن، و لە توانـای ئێمەدا نیە کە لەناویـان بەریـن، پاشـانیش لە شانەکانماندا کەڵەکە دەبن، بە ئاستێک کە دەبنەهۆی نەخۆش کەوتن.

هەنـــدێک لە ژەهرەکـــان، وەک: مـــاددەی کیمیـــایی ئیســـترۆجین لە دەرمـــانە کشتوکاڵیەکان دا، هەروەها لە بوتڵە پلاستیکی و خـواردنە لە قتونراوەکاندا، تەنـانەت بە بـڕی زۆر بچـوکیش سـەلامەت نـین و ناتوانرێـت بە تەکنیکـی ئاسـایی بپێـورێن. ئـێمە هەمـوو ڕۆژێـک خـواردن دەخـۆین، و هەوا هەڵدەمژین و بەرهەمەکان بەکـاردێنین، کە ئەم ژەهـرانە و چەنـدین ژەهـری زیانبەخشـی دیکەیـان تێـدایە. لەڕاسـتیدا هەنـدێکیان ناتوانرێت خۆتیان لـێ لابەیـت، بەڵام زۆرینەی بەرکەوتنەکانی دیکە هەڵبژاردنە. دەبێت هەموو ڕۆژێک دەست بکەین بە ئەنجامدانی بژاردەی جیاواز، سەبارەت بەو شـتانەی

کە دەیخەینەسەر جەستەمان، یاخود دەیخەینە ناوی، هەروەها سەبارەت بەو شتانەی تووشی خۆمانیان دەکەین لە شوێنی کار. ئەوەی دەیخۆین، ئەوەی لەبەری دەکەین و هەروەها ئەوەی دەیهێنینە ناو ماڵەکانمان (ئەو بەرهەمە تایبەتیانەی بەکاری دێنین) لەژێر کۆنترۆڵی ڕاستەوخۆی خۆماندان. پێویستە ئەو تێڕوانینەمان بگۆڕین کە دەڵێت؛ ژەهرەکان بە بڕی بچوک سەلامەتن: پێویستە درک بەوە بکەین بڕە بچوکەکانی ژەهر دەتوانێت بەپێی کات لە جەستەماندا کەڵەکە ببن. زۆرینەی ئەمریکیەکان ئێستا بە سەدان ماددەی کیمیایی دەستکردی مرۆڤ لە جەستەیاندا کەڵەکە بووە، بەڵام هێشتا دەپرسین بۆ نەخۆش کەوتین.

ژیانێکی چالاک، بەرامبەر نەخۆشی ڕاهاتن بە دانیشتنەوە

جینەکانی مرۆڤ گەشەی سەند، لەکاتێکدا ئاستی چالاکی جەستەیی نموونەیی بوو. مرۆڤ لەماوەی پەرەسەندنیدا دەبوایە لەڕووی جەستەییەوە چالاک بێت، بۆئەوەی ڕزگاری ببێت. باوباپیرانمان خەڵکانی دەشتەکی بوون، کە هەمیشە لە جوڵەدا بوون، هەمیشە بەدوای خواردن و خواردنەوەدا دەگەڕان، بەو هۆیەشەوە ئێمە پەرەمان سەند. لەشی مرۆڤ لەڕاستیدا پێویستی بە ئاستێکی بەرزی چالاکی جەستەیی هەیە، بۆئەوەی بەشێوەیەکی ئاسایی کار بکات. بەم دواییانە بە ڕاشکاوی ئەم پێداویستیە چالاکیانە جێبەجێ کرا لەڕێگەی پەیڕەوکردنی شێوازی ژیانی ئاسایی و بەرهەم هێنانی پێداویستیەکانی ژیان. لە سەردەمی پێش مێژووەوە تا سەدەی ڕابردوو، خەڵکی زۆرینەی وزەی جەستەییان بە سەختی بەکاردەهێنا، کاری ڕۆژانەیان، تەنها لە هەوڵی بەرهەم هێنانی خۆراک و پەناگە و جلوبەرگدا بوو. ئەمڕۆ ئێمە بێ چالاکیترین خەڵکین لە مێژووی مرۆڤایەتیدا، کە ڕاهاتووین بەدانیشتن. بۆ بەدەست هێنانی تەندروستی، پێویستە ڕوانگەی خۆمان بگۆڕین کە دەڵێت؛ دەتوانین هەمیشە دانیشین و تەندروستیش بین. خۆشبەختانە بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە هەمیشە دانیشتوون: ڕێگایەکی سادە بەردەستە بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە: وەرزشی بازدان لەسەر جەمپ (rebounding). سەیری پاشکۆی C بکە بۆ زانیاری زیاتر.

داهاتوو ئێستایە

دوای ئەوەی خۆم لە لێواری مەرگ گەڕاندەوە، و تەندروستیم گەڕاندەوە، دوای شانزە ساڵ لە توێژینەوە و ئەزموون، بەو ئەنجامە گەیشتم تاکە ڕێگا کە کۆمەڵگاکەمان دەوەستێنێت لە هەرەس هێنانی تەندرووستی، ئەوەیە کە بیر و باوەڕمان بگۆڕین سەبارەت بە تەندرووستی و نەخۆشی. پێشکەوتنی گەورەی داهاتوو لە چاودێری تەندرووستیدا لەلایەن ئەو کەسانەوە سەرکردایەتی دەکرێت ڕازی بوون کە بەرپرسیاریەتی تایبەتی تەندرووستی خۆیان لەئەستۆ بگرن، هەروەها خۆیان پەروەردە دەکەن و ئەو هەڵبژاردنانە ئەنجام دەدەن کە هاوکێشەی تەندرووستی تایبەتی خۆیان دوور دەخاتەوە لە نەخۆشی، و هەروەها دەیانبات بەرەو تەندرووستی. کاتێک ژمارەیەکی زۆری خەڵک سەیری شتێک دەکەن بە هەمان ڕێگا، ئەم سیستمی باوەڕە ئێمە بە نموونەیی (paradigm) ناوی دەبەین. Paradigmەکان دەبنە ژیریەکی پەسەندکراو، هەروەها ئێمە ژیانمان و بڕیارەکانمان بە گوێرەی ئەو بیرکردنەوە تەقلیدیانە سەبارەت بە تەندرووستی و نەخۆشی و دەرمان لێک دەدەینەوە. دووبارە ئەو بیروباوەڕانە ڕەچاو بکەرەوە کە ڕێبەری ژیانت دەکەن و کاریگەرن لە چارەسەرکردنی کێشەکانتدا. چاو بەو بڕیارانەدا بخشێنەوە کە دەیدەیت سەبارەت بە تەندرووستیت (هەر لە خواردنەوە بۆ دەرمان و پزیشکەکان) کە تەندرووستی و دڵخۆشیت بۆ دێنێت. چاو بەو هەڵە مەزنانەدا بخشێنەوە کە لەدەستت داوە بۆ باش بوون و ژیانێکی درێژتر، زۆر زیاتر لەوەی کە تۆ خەیاڵت دەکرد.

ئەمڕۆ، زۆرینەی ئێمە، هەروەها زۆرینەی هەموو پزیشکەکانمان، لە ئەشکەوتێکی تێنەگەیشتن و سەرلێشێواودا دەژین. دامەزراوەی پزیشکی؛ شانازی، خەڵات، ستایشکردن بۆ پێناسەی نەخۆشیەکان و بەڕێوەبردنی نیشانەکان دەباتەوە. بەڵام هێشتا ئەم پارادایمە تەندرووستیە (ئەم شێوازە شێوازەی سەیرکردنی تەندرووستی) چارەسەری تەندرووستیمان ناکات.

ئەگەر بزانین هەزاران نەخۆشی بوونی هەیە، بێگومان دواتر پێویستە بۆی بچین بۆ لای پزیشک، بۆ هەر یەکێک لەم کێشە تەندرووستیانە: کە تەنها پزیشک ڕێنمایی هەیە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو هەموو جۆرە جیاوازەی نەخۆسی و چارەسەرەکانیان. ئەو ڕوانگە نوێیەی کە من پێشکەشی تۆی دەکەم ئەوەیە؛ تەنها یەک نەخۆشی بوونی هەیە:

پاشان تەندرووستی زۆر ئاسانتر دەبێت بۆ تێگەیشتن، و هەروەها هێزی باش بوون و بە تەندرووستی مانەوە لەناو خودی خۆتدایە. جگە لە حاڵەتی فریاکەوتن و کتوپڕی پزیشکی، کە لەڕاستیدا بۆ مەشقکارە پرۆفیشناڵەکان گرنگە، پاراستنی تەندرووستیت بابەتی ڕێگری گرتنە، لە بەدخۆراکی و ژەهراوی بوون و هەروەها پێویستی بە یارمەتیدەرێکی کەم یاخود هیچ یارمەتیدەرێک نیە.

ئێمە حەزدەکەین بەشێوەیەک بیر لە خۆمان بکەینەوە کە تەکنەلۆجیا پێشکەوتووە، ...... دەتوانین کۆمپیوتەر درووست بکەین، لەسەر مانگ بنیشینەوە و وێستگەی بۆشایی درووست بکەین. بەڵام ئەو کەسانەی کە ئێمە بە سەرەتاییان دەزانین زۆر زیاتر و تەندرووستر لە ئێمە دەژین. ئەم دانیشتوانانە بە باشترکردنی شەش ڕێگاچارەکەیان و کەم کردنەوەی دوو هۆکارەکەی نەخۆشی، ئەوەیان نیشانی ئێمەدا کە توانای مرۆڤ بۆ تەندرووستی سەرسوڕهێنەر و نائاساییە. ئەم کەسانە تووشی نەخۆسی درێژخایەن و ئەو نەخۆشیانە نابن کە بەپێی کات خراپتردەبن کە لە کۆمەڵگاکەی ئێمەدا باون: لەڕاستیدا ئەوان بەدەگمەن تووشی سەرما بوونیش دەبن. لە ئەمریکادا هەڵە تێنەگەیشتنێکی بەربڵاو هەیە، ئەوەیە کەزۆرینەمان تەندرووستین. بەڵام لەڕاستیدا، زۆرینەمان نەخۆشین. پێویست ناکات نەخۆشیەکە ڕون و ئاشکرا بێت تا بزانیت نەخۆشیت. ئێمە نموونەیەکی زیندووین لەسەر ئەوەی کە بەتەواوەتی دەتوانرێت ڕێژەی گەشەی ئاسایی بەدەست بهێنرێت و هەروەها دەرکەوتنی تەندرووستی بەدەست بهێنرێت لەکاتی بەدخۆراکی و بارودۆخێکی تەندرووستی خراپدا. پەتای بێ وێنەی نەخۆشیە درێژخایەنەکان بەڕوونی دەرئەنجامی خواردنە خراپ و دەستکاری کراوەکانە بە بەردەوامی: بەرکەوتنی کاریگەریە کوشندەکانی هەوای پیس، ئاو و خواردنی پیس: هەروەها بەرکەوتنی تیشکە کارۆموگناتیسیەکانی دەستکردی مرۆڤ. بەڵام ئێمە وەک کۆمەڵگا، شکستمان هێناوە لە وەرگرتنی ئەم ڕاستیانە، بەشێکی بەهۆی ئەوەوەیە کە ئێمە هێشتا چەقیوین لە پارادایمی کۆنی پزیشکی و "میکرۆبەکان و تیۆری جینەکان" سەبارەت بە نەخۆشی، هەروەها بەشێکیشی بەهۆی ئەوەیە کە هاندەری ئابووری بەهێز هەیە بۆ هێشتنەوەی ئەم دۆخە.

ئایا پێمان وایە ئێمە دەتوانین بەردەوام بین لە خواردنی خۆراکی کەم بەهای خۆراکی و ئەو بەرنامە خۆراکیانەی کە دەوڵەمەندن بە خواردنە ساختەکانی وەک

شەکر، ئاردی سپی، ڕۆنی پرۆسێس کراو، هەروەها ئەو خۆراکانەی کە تەنانەت ژیانی مشکێکیش تەندرووست ناکەن، و هێشتاش خۆمان بە تەندرووست بزانین؟ ئایا دەتوانین بەردەوام بین لەژیانی ڕاهاتوو بە دانیشتنەوە لەکاتێکدا دەزانین کە چالاکی جەستەیی بەدڵنیاییەوە پێویستە بۆ تەندرووستی؟ ئایا دەتوانین بەردەوام بین لە بەکارهێنانی ئەو بەرهەمانەی کە ژەهراویمان دەکەن و بەو ژەهرانەی کە کەڵەکە دەبن لە شانەکانماندا و دەبنەهۆی بەدفرمانی خانەیی؟ ئایا دەتوانین پشتگیری لەشساغی بکەین بەبێ فێربوونی بەڕێوەبردنی تەکنیکەکانی سترێس؟ ئایا دەتوانین بەردەوام بین لە ژیان و کارکردن بەو شێوازەی کە لە تیشکی خۆر و خەوی پێویست بێبەشمان بکات؟

نەخۆشیە درێژخایەنەکانی وەک شێرپەنجە، نەخۆشی دڵ، بەرزی پەستانی خوێن، شەکرە، هەوکردنی جومگەکان، ڕەبۆ، هەستیاری و فشەڵبوونی ئێسک، دەتوانرێت بەتەواوەتی ڕێگری لێ بکرێت. لەڕێگەی فێربوون و بە جیهانی کردنی چەمکی "یەک نەخۆشی، دوو هۆکار، شەش ڕێگاچارە"، کۆمەڵگاکەمان دەتوانێت ڕزگاری ببێت لە پەتای نەخۆشیە درێژخایەنەکانی ئەمڕۆمان. پێویستە هەموو کەسێک فێربکەین، لەوانە منداڵەکانی قوتابخانەمان، سەبارەت بە چۆنیەتی تێگەیشتن و بەرپرسیاریەتی کەسی سەبارەت بە دوو هۆکارەکەی نەخۆشی، و هەروەها چۆن ئەم خووە ئەرێنیانە دروست بکەن کە دەبێتەهۆی تەندرووستیەکی باش لە تەمەندا.

تەندرووستی هەڵبژاردنە. نەخۆشی دەرئەنجامی هەڵبژاردنی خراپە، هەروەها بە نزیکەیی هەموو نەخۆشیەک دەتوانرێت ڕێی لێ بگیرێت. بەدرێژایی ئەم پەرتووکە، فێری ئەوە بوویت کە کلیلی ژیانێکی درێژ و تەندرووست: ڕوانگە و هێز و پێداگرییە. تێگەیشتن لە تیۆریەکەم سەبارەت بە نەخۆشی، ڕوانگەیەکی نوێت دەداتێ لەسەر تەندرووستی و پزیشکی مۆدێرن. بەکارهێنانی ئەو زانیاریانە توانای هەڵبژاردنی چارەنوست دروست دەکات. درێژەدان بەهەڵبژاردنی ڕاست بەدرێژایی هەر شەش ڕێگاچارەکە بەرەو تەندرووستی و دوورکەوتنەوە لە نەخۆشیت دەبات!

تێبینی نووسەر:

ڕۆیشتن بەرەو beyond health (ئەوپەڕی تەندرووستی)

دوای بڕیاردان، لەساڵی ١٩٩١، بۆ تەرخانکردنی باقی ژیانم بۆ یارمەتیدانی کەسانی دیکە تا تەندرووستی بەدەست بهێنن، دەمزانی کە دەبێت ڕێگایەک پەرە پێ بدەم کە هەموو سەرلێشێواوی و هەڵە تێگەیشتنێک لەناو ببات. پێویست بوو نەخۆشی و تەندرووستی ئاسانتر بکرێت. دواتر، پێویستم بە مۆدێلێکی ئاسان بوو بۆ تێگەیشتن و جێبەجێ کردن لەلایەن منداڵان و گەورەشەوە. پرۆژەکەم سەبارەت بە تەندرووستی و نەخۆشی لەدایک بوو، "یەک نەخۆشی، دوو هۆکار و شەش ڕێگاچارە". پێویستی دواتر دیاریکردنی بەرهەمی سەلامەت و کاریگەر بوو بە هەموو جۆرەکانیەوە، کە دەبێتەهۆی پاڵپشتی تەندرووستی، وەک ئەوەی کە لەلایەن مۆدێلەوە دەستنیشان کراوە. بۆئەوەی کارەکەم سوودی هەبێت بۆ گشتی، پێویستم بە تیۆریەکی کاریگەر بوو بۆ پێشکەش کردنی هەم مۆدێلی تەندرووستیەکەم و هەم توێژینەوەکەم. پێویستم بە خەڵک بوو بۆ تێگەیشتن لە بێ کاریگەری مۆدێلی تەندرووستی ئێستای کۆمەڵگاکەمان (سەرکوتی پزیشکی نیشانەکانی نەخۆشی). هەروەها پێویستم بەوە بوو کە گرنگی ئەو زیانانە بسەلمێنم کە تووشی دەبین لە سەرچاوە بە ڕواڵەت باشەکانەوە (بڕێکی کەم لە ژەهرەکان کە توانای کەڵەکە بوونی هەیە لە جەستەماندا بە ئاستێکی ترسناک). ڕەنگە لەوە گرنگتر، ئەوە بێت کە دەمویست، ئەوەی فێری بووم سەبارەت بە سودی باشی بەها خۆراکیەکان و شێوازی ژیانی تەندرووست بە خەڵکیش ڕابگەیەنم.

وەڵامی من بۆ ئەم پێویستیانە، دروستکردنی قەوارەیەکی نوێ بوو بەناوی ئەوپەڕی تەندرووستیەوە (beyond health) ئامانجی من لە دروستکردنی ئەوپەڕی تەندرووستی یارمەتیدانی خەڵک بوو بۆ بەدەستهێنانی ئاستێکی زیندوویێتی و جێبەجێ کردن بەسەر هەر شتێکدا کە پێشتر ئەزموونیان کردووە، بۆئەوەی یارمەتیان بدەم بگەنە ئەوپەڕی تەندرووستی. ئەمڕۆ، ئەوپەڕی تەندرووستی (beyond health) سەرچاوەیەکی بێ وێنەیە بۆ ئەو کەسانەی کە گرنگی بە تەندرووستیان دەدەن، دوو

خزمەتگوزاری سەرەکی پێشکەش بە کۆمەڵ دەکەن: زانیاری درووست و ڕاست دەربارەی تەندرووستی دەخەنەڕوو، هەروەها باشترین بەرهەمی پاڵپشتی تەندرووستی لە جیهاندا پێشکەش دەکات. بەداخەوە، زانیارییەکی زۆری دژ بە یەک هەیە، بەتایبەتی سەبارەت بە تەواوکەرە ڤیتامینیەکان، بەرهەمە گرنگی پێدانە کەسیەکان، هەروەها بەکارهێنەران سەریان لێشێواوە لە هەڵبژاردنی باشترین. زۆر قورسە تەنها بە خوێندنەوەی نوسراوی سەر بەرهەمەکە بزانیت بەرهەمەکە تەندرووستە یاخود ژەهراویە. لە پرۆسەی چاک بوونەوەکەی خۆمدا، دەبوایە لە ڕادەبەدەر ئاگاداری ئەو بەرهەمانە بوومایە کە دیاریم دەکرد. تەنانەت بڕێکی بچوکیش لە ناخاوێنی و ژەهر بەس بوو بۆئەوەی نەخۆشم بخات. کۆتایم هێنا بە ساردکەرەوەیەکی پڕ لە ڤیتامین کە نەمدەتوانی بیانخۆم بەهۆی ژەهراوی بوونەوە. دواتر بۆم دەرکەوت تەنانەت تەندرووستیش دەکرێت بریندار بێ بەهۆی هەمان ژەهراوی بوون و ناپاکوخاوێنیەوە، هەرچەندە ڕەنگە بۆ ئەوان ئاشکرا نەبێت. ئەوپەڕی تەندرووستی (beyond health) توێژینەوە و پەسەندکردن لەسەر سەلامەترین و کاریگەرترین بژاردەی تەواوکەری خۆراکی، خۆراک و بەرهەمە کەسیەکان ئەنجام دەدات (بە جیاوازی کردن لەنێوان ئەوانەی بانگەشەی باشترین دەکەن و ئەوانەی کە بەڵگەی باوەڕپێکراویان هەیە کە بەڕاستی باشترینن). ئەم خزمەتگوزاریە بێهاوتایە کاتێکی زۆری خایاندووە. لەڕێگەی تێپەڕاندنی ناکۆکیەکان و سەرلێشێواویەکان، beyond health چاپەکی پڕ ئاژاوەی داتای پزیشکی و زانستی وەردەگێڕێتە سەر ئەو زانیارییە گرنگانەی کە خەڵکی دەبێت بۆ پاراستنی تەندرووستی جەستە هەیانبێت. ئەم زانیاریانە بە چەندین شێوازی جیاواز بەردەستن، لەوانە دەرکەوتنی خەڵکی لە کۆنفرانسە تەندرووستیەکانی جیهاندا، و لەڕێگەی هەواڵنامەکەمەوە، Beyond health news هەروەها لەڕێگەی بەرنامەی قسەکردنی ڕادیۆوە، an ounce of prevention دوا سەرکێشیم ڕێکخراوێکی قازانج نەکردنە، ئەویش ڕێکخراوی Health _ e _ America Foundation ، ئامانجی ڕێکخراوی (HeAF) ئەوەیە کە کۆتایی بهێنێت بە پەتای نەخۆشیە درێژخایەنەکان لە ئەمریکا، لەڕێگەی پەروەردەکردنی منداڵانی قوتابخانە، سەبارەت بە بنچینەکانی تەندرووستی باش و بەکارهێنانی مۆدێلی "یەک نەخۆشی، دوو هۆکارەکەی، شەش ڕێگاچارە بۆ

چارەسەرکردن. بۆ زانیاری زیاتر سەبارەت بە ڕێکخراوی HeAF سەیری پاشکۆی F بکە. بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی بەرنامەی ڕادیۆکە و هەواڵنامەکە سەیری پاشکۆی A بکە.

دۆزینەوەی دەرزیەکە لەناو " کا"دا

ڕەنگە چەند نموونەیەک بە باشترین شێوە ئەو زەحمەتیە ڕوون بکاتەوە، لە جیاوازی نێوان تەندرووستترین بەرهەم و زانیاری. هەژدە مانگی خایاند لە خوێندن و شیکردنەوە بۆ دۆزینەوەی تاکە براندێکی هەویری ددان کە پێکهاتەی ژەهراوی تێدا نەبێت. (ڕەنگ، تام، فلۆراید یاخود پێکهاتە ژەهراویەکانی کەف کردن)، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ددانەکانی بەباشی پاک دەکردەوە. دوو ساڵی خایاند بۆ دۆزینەوەی بۆنخۆشکەرەی ژێربال کە سەلامەت و کاریگەر بێت. هەشت مانگی خایاند بۆ دۆزینەوەی براندێکی پاک و تەندرووستی زەیتی زەیتوون کە تەنها لە زەیتوونی فرێش و کوالێتی بەرز پێکهاتبوو، هەروەها بەجۆرێک پوختە دەکرا کە نە زیان بە بەها خۆراکیەکەی گەیشتووە وە نە لەناو زەیتەکەشدا ژەهر درووست دەبێت. بۆ بینینی مەعجونی ددان، بۆنخۆشکەری ژێر بال، زەیتی زەیتوون، بەرهەمەکانی دیکە سەیری پاشکۆی C بکە.

تەواوکەری ڤیتامینەکان، گەورەترین تەحەدا بوو. بە نزیکەیی نیوەی هەموو مارکەکانی ڤیتامینەکان ئەوەندە خێرا ناتوێنەوە تا سود بە جەستەی مرۆڤ بگەیەنن، و زۆرینەیان هەموو ئەو بەها خۆراکیانەی لەخۆنەگرتووە کە لەسەر بەرهەمەکە ئاماژەی پێکراوە. زۆرینەی مارکەکان پێکهاتەی هەرزانی تێدایە، کە تەنها زیندەچالاکی پەراوێزخراوی هەیە. لەڕاستیدا، زۆرینەی زۆری مارکەکانی ڤیتامینەکان شایەنی ئەوە نین پارەی پێ بدەیت، ئەوا تەنها لە پەراوێزدا بەسودن، و زۆرینەیان ژەهریان تێدایە، وەک پاشماوەی توێنەر و ڕەنگی دەستکرد. ماوەی ساڵێکم پێچوو لە توێژینەوە بۆ دۆزینەوەی براندێکی باشی multivitamin، هەروەها چەندین ساڵی تریش بۆ دۆزینەوەی براندێکی باشی ڤیتامین E (بۆ زانینی ئەوەی کەمن چی بەکاردێنم و چی پێشنیار دەکەم لە supplement ەکان سەیری پاشکۆی B بکە).

شتێکی سەرنج ڕاکێشە کە کەسێک زەحمەتی زۆر ڕووبەڕووی دەبێتەوە بۆئەوەی بژاردەیەکی تەندرووست ئەنجام بدات. بۆم دەرکەوت کا کاتێکی زۆری دەوێت تا بەردەوام بم، بەڵام ئەم کارە ئەرکێکە شایەنی ئەوەیە ئەنجامی بدەم، فێری ئەوە بووم کە ئێش و ئازار چەندە سەختە کاتێک تەندرووستی تێک دەشکێت: بەرەنگاری سەرکەوتنی چاکبوونەوە بەسەر نەخۆشیەکی ترسناکدا دەرفەتی ئەوەی پێبەخشیم کە بە دووربینیەکی بێ وێنە بگەم، کە ئێستا لەگەڵ ئێوەشدا بەشی دەکەم. ڕەنگە کاریگەرترین ئەنجام کە پێی گەیشتووم لە لێکۆڵینەوە تەندرووستیەکەم، ئەوەیە کە لەشساغی و تەندرووست بوون ئەو هەڵبژاردنەیە، کە هیچ کەس چیتر نەخۆش ناکەوێت.

بەڵام سەرەتا، پێویستە خۆمان پەروەردە بکەین: دەبێت بزانین نەک تەنها بەدوای چیدا دەگەڕێین، بەڵکو چۆن بگەڕێین و سەیری شتەکان بکەین. بۆ هەڵبژاردنی تەندرووستی، دەبێت فێربین چۆن هەڵبژاردنی باشتر بکەین لەو خواردنانەی کە دەیخۆین، ئەو supplement انەی کە بەکاری دێنین، هەروەها ئەو بەرهەمانەشی بەکاری دێنین.

زۆرینەی بەرهەمەکان کە بۆ خۆمم دیاری کردووە لە کۆگاکانی خۆراکی تەندرووستدا بەردەستن، و هەندێکیشیان لە هەموو کۆگا و بارێکدا نین. بۆ ئاسانکردنی ژیانی ئەوانەی کە گرنگی بە تەندرووستیان دەدەن، Beyond health زۆرینەی ئەو بەرهەمانەی کە من بەکاریدێنم و پێشنیاری دەکەم، بۆ کۆمەڵ بەدەست دەخات.

WWW.beyondhealth.com

پاشکۆی A

زانیاری تەندرووستی

ئۆنسێک لە ڕێگری کردن

ئۆنسێک لە ڕێگری کردن، بە بەرنامەی تەندرووستی ناوبراوە لە ئەمریکا. لە سنووری زانیاری تەندرووستیدا، ئەم گفتوگۆیەی بەرنامەی ڕادیۆی زانیاری تەندرووستی گرنگت پێدەدا. بۆ زانیاری دەربارەی چۆنیەتی دەستگەیشتن بەبەرنامەی ounce of prevention لە ڕادیۆ یاخود ئینتەرنێت سەیری WWW.beyondhealth.com ، بکە.

هەواڵەکانی beyond health

ئەم هەواڵنامە دوو مانگیە، نوێترین دۆزینەوە زانستیەکان و زانیاریە گرنگەکان دەخاتەڕوو، کە پێویستە بۆ تەندرووستیت. هەندێک جار ئێمە زانیاریتان پێ دەدەین کە چەندین ساڵ و هەندێک جار دەیان ساڵ لەپێش میدیای ئاسایی و هەواڵنامە تەندرووستیەکانی دیکەوەیە!

_ بۆ یەکەم جار ئاگادار کردنەوەی جیهان لە یەکێک لە هۆکارە ترسناکەکانی شێرپەنجە، کە ئەویش بەنجی مەوزوعیە.

_ بۆ یەکەم جار چوومە دەرەوەی ئیتاڵیا و سویسرا، بۆ ئاشکراکردنی ئابڕووچوونی پیشەسازی زەیتی زەیتوون و کاریگەریە تەندرووستیە نەرێنیەکانی.

_ وتارە پێشەنگەکان لەسەر مەترسییە تەندرووستیەکانی کوتان، دەرمانە هۆرمۆنیەکان، تیشکی X ، خواردنی مایکرۆ وەیڤ و هەروەها شیر.

_ پزیشکەکان هەمان ڕێنمایی دەدەن بە نەخۆشەکانیان دەربارەی بابەتی فشەڵبوونی ئێسک، بەڵام بەشێوەی جیاواز.

کاسێت

ئەم پەرتووکە، دوو کاسێتی هەیە، بۆ ئەوانەی دەیانەوێت بنەماکانی ئەم پەرتووکە بە کاسێت لایان بێت. بۆ زانیاری زیاتر سەردانی WWW.beyondhealth.com بکە، یاخود پەیوەندی بکە بە ٨٠٠٢٥٠٣٠٦٣ .

پاشکۆی B

تەواوکەرە ڤیتامینیەکان (vitamin supplements)

ملیۆنان ئەمریکی ڕۆژانە تەواوکەرە ڤیتامینیەکان بەکاردەهێنن. ئایا تەندروستییان باشتر دەکات؟ زۆرینەی جار، نەخێر. قەبارەیەکی گەورەی توێژینەوە پەتاناسییەکان نەیانتوانیوە سوودە تەندروستییەکان بدۆزنەوە لەو کەسانەدا کە ڤیتامینەکان بەکاردەهێنن. بۆچی؟ ڕوونکردنەوەیەکی سادە هەیە بۆ ئەمە، چونکە زۆرینەی بەرهەمەکانی ڤیتامین بێ کاریگەرن و تەنانەت پرفرۆشترین براندەکانیش ژەهریان تێدایە. لەڕاستیدا، وەرگرتنی ڤیتامینەکان سوودی هەیە بۆ تەندروستیت، بەڵام بەو مەرجەی جۆرە ڕاستەکەیان بێت. دوای چەندین ساڵ لە توێژینەوە و بەرهەمە ڤیتامینەکان، من بۆ بەکارهێنانی خۆم براندی beyond health م دیاری کرد. لەماوەی چاکبوونەوەمدا لە نەخۆشیە کوشندەکەم، دەمزانی پێویستم بە تەواوکەرێکی خۆراکی کوالیتی بەرز هەیە. تەنانەت بڕێکی کەمیش لە ناپاکوخاوێنی و ژەهر بەس بوو بۆئەوەی کە بە ڕادەیەکی زۆر نەخۆشم بخات، هەربۆیە پاکی یەکێک بوو لە پێوەرە هەرە گرنگەکانم بۆ هەڵبژاردنی ڤیتامینەکان. وەک ئاشکرایە، فیلەر و هەروەها ماددە زیادکەرە کیمیاییەکان، بەنزیکەیی لەهەموو مارکەکانی ڤیتامینەکاندا هەن. ئەم فیلەرانە دەتوانن ژەهر و ماددە هەستیارەکان دروست بکەن، دەست وەردەدەنە کاری توانەوە و هەڵمژین و لەکۆتایدا، چالاکی بایۆلۆجی لەسەر ئاستی خانەکان کەم دەکەنەوە. ئیتر بۆچی گرنگی بە supplementێک دەدەیت کە دەبێتەهۆی ژەهراوی کردنت. یاخود ئەگەر ئەم ناخاوێنیانە ڕێگربن لەگەیشتنی بەها خۆراکیەکان و میتابۆلیز کردنی لەناو خانەکاندا؟

نزیکەی نیوەی هەموو براندەکانی ڤیتامین بەزوویی ناتوێنەوە تا هەڵبمژرێت لەلایەن جەستەوە، تەنانەت لەنێوان ئەو براندانەشی کە زوو دەتوێنەوە زۆرینەیان تەنها بەشی پێشنیارکراوی بەها خۆراکیەکان دابین دەکەن، بەڵام زۆر زیاتری دەوێت لە بڕی پێشنیارکراوی بەها خۆراکیەکان بۆ ڕێگریکردن و پێچەوانەکردنی نەخۆشی. لەگەڵ ئەوەشدا، تەنها لەبەرئەوەی حەبێکی ڤیتامین بەها خۆراکیەکی تێدایە، مانای ئەوە نیە کە ئەو بەها خۆراکیە بۆ جەستە بەسوودە. کەرەستەی خاوی هەرزان و نەشیاو (چالاکی بایۆلۆجی نزم) لە زۆرینەی براندەکانی ڤیتامینەکاندا بەکاردێن. هەندێک لە پیشەگەران

تەنانەت خویەکی کرین درووست دەکەن (بە داشکاندنێکی گەورە) کەرەستەی خاوی کۆن کە هێزیان لەدەستداوە. نە ئاسانە و نە هەرزانیشە درووست کردنی ڤیتامینێکی کوالێتی بەرز. ڕەچاوی پرسی ڤیتامینە دەستکردەکان و ڤیتامینە سرووشتیەکان بکە. پێکهاتە سرووشتیەکان زیاتر لەڕووی بایۆلۆجیەوە بەردەست دەبن و گرانترن، هەربۆیە زۆرینەی مارکەکانی ڤیتامینەکان دەستکردەکان بەکاردێنن. گەردیلەکانی ئەم مادده دەستکردانە لە شێوەدا زۆرجار جیاوازن لە گەردیلە سرووشتیەکان، کە گرنگن لە چۆنیەتی کارلێک کردندا، بەم شێوەیەش لەش بەکاری دێنێت. بۆ نموونە، ڤیتامین E و بێتا کارۆتینی دەستکرد بەوە ناسراون کەمتر چالاکن لەڕووی بایۆلۆجیەوە، بە بەراورد بەشێوەی سرووشتی خۆیان. بەکارهێنانی بێتا کارۆتینی دەستکرد و تەنانەت دەتوانێت ببێتەهۆی کەمی کارۆتینەکانی دیکە. جگە لەو کێشانەی دیکە کە مادده دەستکردەکانی دیکە درووستی کردووە، گریمانەکانی دیکە بریتین لە تەمەن و پاکوخاوێنی مادده خاوەکان و هەروەها چۆنیەتی شێوەیان، هەڵگرتنیان، چارەسەرکردنیان، هەروەها پێکهاتە و پاکێج کردنیان. هەموو ئەمانە دەتوانن کاریگەرییەکی گەورە درووست بکەن لەسەر کوالێتی بەرهەمە تەواوبووەکە.

بەپێی ئەو پێوەرانەی کە دانراوە بۆ سەلامەتی و کوالێتی و کاریگەری دامناوە، باشترین براند health beyond بوو. لەکاتی لاوازییەکەم و حاڵەتە هەستیارە لەڕادەبەدەرەکەم دا، beyond health تاکە براندی supplement بوو کە جەستەم دەیتوانی بەرگەی بگرێت، بەتایبەتی لە ژەمە چارەسەرەکاندا. تەنها دوای بەکارهێنانی beyond health انە بەشێوەیەکی باوەڕ پێنەکراو پاکن و چالاکی بایۆلۆجی زۆر نایابیان هەیە. ئەو براندی ڤیتامین E یەی کە بۆ بەکارهێنانی خۆم دیاریم کردووە ناوی unique E.

بەداخەوە، بەهۆی چەندین وردی و ئاڵۆزییەوە، بەنزیکەیی مەحاڵە بۆ بەکارهێنەر کە بڕیارێکی ژیرانە بدات دەربارەی کوالێتی تەواوکەرە ڤیتامینیەکان. زانیاری زۆر گرنگ کە پێویستە بیزانێت کە ناتوانێت بە ئاسانی لەسەر بەرهەمەکان بیدۆزێتەوە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک بەڵگە هەن کەهەموو کەسێک دەتوانێت بۆی بگەڕێت، وەک کیمیایی کانزاکان. ئەگەر کاربۆن و ئۆکسید و سولفات و فۆسفات و chelates، ئەوا بەنزیکەیی هاوکێشەیەکی لاوازە. پارەکانت بەفیڕۆ مەدە، چونکە خانەکانت

سـودێکی زۆر کەمـی لـێ وەردەگـرن. هەروەهـا multivitaminێـک کە پێکهـاتووە لە ئاسـن، یـۆد، مـس ئەوا بەباشـی دیـزاین نەکـراوە، چـونکە ئەمـانە دەتـوانن ببنەهـۆی لەناوبردنی بەها خۆراکی دژە ئۆکسان لە هاوکێشەکەدا. هاوکێشەیەک کە بێتا کارۆتین لیسـت دەکات بەبێ لیسـت کردنـی سـەرچاوەکە، بەزۆری جـۆرێکی دەسـتکردی ئاسـت نـزمە. ڤیتـامین E لەگەڵ d1 یـکـدا لە پێشـەوەیدا، ڤیرژنێکـی کەمتـر دەسـتکردی نەخـوازراوە. باشـترین چارەسـەر تـوێژینەوە و تێگەیشـتنە لە کیمیـای supplementەکان، یاخود کڕینی سەرچاوەی باوەڕپێکراوە. بەو پێیەی کە جەستەت ڕێک ئەو شتەی دەست دەکەوێت کە پارەی پێ دەدەیت، beyond health کەمترین براندی گرانبەهایە و باشترین مارکەی بازاڕە، هەربۆیە من بۆ خۆمم دیاری کردووە و بەکاریشـی دەهێـنم. بـۆ زانیـاری زیـاتر دەربـارەی beyond health&unique E سەردانی WWW.beyondhealth.com یان پەیوەندی بکە بە ٨٠٠٢٥٠٣٠٦٣ .

پاشکۆی C

خواردن و بەرهەمە کەسیەکان

زۆرینەی بەرهەمە بێ شومارەکانی ئەمڕۆ لە مارکێتەکاندا، بنەماکانی منی بۆ سەلامەتی و کاریگەری تێدانیە. هەندێکیان کاریگەرن، بەڵام لەبابەتی سەلامەتیدا شکستیان هێناوە. کەم براند پەسەندکراوە بۆ بەکارهێنان لەلایەن خەڵکەوە. لەگەڵ ئەوەشدا، بۆ ئەوانەی کە کێشەی تەندرووستیان هەیە، هەروەها تێدەکۆشن بۆئەوەی چاک ببنەوە، من تەنها ئەو بەرهەمانە پێشنیار دەکەم کە لەگەڵ ستانداردەکانی مندا بۆ کاریگەری و سەلامەتی یەک دەگرنەوە. لە خوارەوە لیستێکی ئەو بەرهەمانە هەیە کە هەڵم بژاردوون بۆ بەکارهێنانی خۆم. زۆرینەیان لە WWW.beyondhealth.com دا بەردەستن، یاخود پەیوەندی بکە بە ٨٠٠٢٥٠٣٠٦٣ .

پاکەرەوەی پەڕۆ

زۆرینەی پاکەرەوەی شوشە، گەرماو، مەتبەخ، ژەهری کیمیاییان تێدایە، کە خانەکان تێک دەشکێنن. وەڵامە ناژەهراویەکان one cloth ە. پەڕۆیone cloth بەنزیکەیی هەموو شتێک بە ئاو پاک دەکاتەوە، تەنانەت بۆ تەباخی چەور و جامی پێشەوەی ئۆتۆمبێلیش. پەمپێکی ئاو بەکاربهێنە لەبری مادده کیمیاییە ژەهراویەکان. کاتێک کە پەڕۆکە پیس بوو (one cloth)، تەنها بەدەست بیشۆ (فاست بەکارمەهێنە، چونکە دوای سەدان شۆردن کاریگەریەکەی هەر دەمێنێتەوە).

بۆن خۆشکەرەی ژێرباڵ

زۆرینەی خەڵکی ڕۆژانە بۆن خۆشکەرەی ژێرباڵ بەکاردێنن، و بێ ئاگان لەوەی کە ژەهرە کیمیاییەکان لەسەر ناوچەیەکی هەستیاری پێست دادەنێت، کە لەڕێیەوە هەڵدەمژرێن بۆ ناو جەستە. زۆرینەی بۆن خۆشکەرەکانی ژێرباڵ ژەهری کیمیاییان تێدایە، وەک پێکهاتەی ئەلەمنیۆم، triclosan، و بۆن خۆشکەرە و ڕەنگی دەستکرد و ماددەی پارێزەر. تەنانەت ئەو بۆن خۆشکەرانەی ژێرباڵیش کەلە شێوەی بەرددان لەخوێی ئەلەمنیۆم درووست کراون. دوای دوو ساڵ لە توێژینەوە، هەڵبژاردنی من بۆ بۆن خۆشکەرەی ژێرباڵ براندی Indin Magic . Indin Magic سپرایەکی شلی بێ

بۆن و بێ ڕەنگە کە بێ هەڵە، بێ ماددەی هەستیارییە، هەرزان و سەلامەت و کاریگەرە.

چەوری و ڕۆنەکان

هەندێک لە چەوری و ڕۆنە دیاریکراوەکان، بەهای خۆراکی پێویستن. جەستە هەموو ڕۆژێک پێویستی پێیانە، بۆ تەندرووستیەکی باش. کێشەکە ئەوەیە کە زۆرینەی چەوری و ڕۆنە باشەکان لە خۆراکە مۆدێرنەکانماندا لابراون و چەوری و ڕۆنە ناتەندرووستەکان لە جێگەیان دانراون. ئەمە ئەو چەوری و ڕۆنانەیە کە هەڵم بژاردوون بۆ بەکارهێنان.

زەیتی زەیتوون Bariani

زۆرینەی زەیتی زەیتوونە بازرگانیەکان پرۆسێس کراون، بەڕێگایەک کە پێکهاتە خۆراکیەکەی لەناوبراوە. زۆرینەی خەڵکی ئەو شتە بەدەست ناهێنن کە بیری لێ دەکەنەوە لەکاتی کڕیندا، کاتێک بوتڵێک زەیتی زەیتوون دەکڕن (لە ئێستاوە ئابڕووچوون لە پیشەسازی زەیتی زەیتووندا یەکەم پێشەکی بوو لە هەوڵنامەکەمدا بۆ ڕای گشتی، beyond health News ، لەکۆتایدا بەشێوەیەکی بەربڵاو بڵاوبوویەوە لەڕێگەی هەواڵی BBC & ABC). بەنزیکەیی هەموو زەیتی زەیتوونەکان پرۆسێس کراون و بە جۆرێک ڕوون کراونەتەوە کە بوونەتە هۆی لەدەستدانی ڤیتامینەکانی، ترشە چەوریە بنەڕەتیەکان، دژە ئۆکسان، و بەها خۆراکیەکانی دیکە، ئەوە هەر باسی زیادکەرەکان ناکەم (درووست بوونی ژەهرەکان). لەکاتی گەڕانم بەدوای زەیتێکی زەیتوونی تەندرووستدا، تەنها یەک بەرهەمی زەیتی زەیتوونم دۆزیەوە لە ئەمریکادا کە هەموو شتێکی بەباشی ئەنجامدرا بوو. جێی سەرسوڕمان نیە، ئەم زەیتە هەروەها باشترین تامیشی هەیە: براندەکە Bariani.

زەیتی تۆوی کەتانی Barleans

هەموو کەسێک پێویستی بە چەوریە بنەڕەتیەکانە. زەیتی تۆوی کەتان پێکهاتووە لە ترشە چەوری omega_ 6 کە پێویستن بۆ تەندرووستیەکی omega_ 3 باش.

لەکاتی هەڵبژاردنی زەیتدا، هەتا دەتوانیت بۆ زەیتی تازە و فلتەر نەکراو بگەڕێ، بۆ پاراستنی هەموو بەها خۆراکیە بە نرخ و باشەکان. Barleans هەڵبژاردنی منە. کە بەشێوەی ڕۆژانە دەگوشرێت و درووست دەکرێت، کە بەروارێکی بەسەرچوونی چوار مانگی لێ دەدرێت و ڕاستەوخۆ لە کۆگاکانی خواردنی تەندرووستی ناوخۆییەکەت دەست دەکەوێت.

زەیتی جگەری ماسی کودی Carlson (Carlson cod liver oil)

زەیتی جگەری ماسی کودی Carlson، جگەری ماسی فرێشی کودەوە سەرچاوە دەگرێت، کە لەئاوی پاکی باکوری ئەتڵەسی نزیک نەرویجدا هەیە. سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ڤیتامین D ,A یە لەگەڵ DHA و EPA (ڕۆنی ماسی بەسودە بۆ تەندرووستی مرۆڤ).

کەرە یاخود gheeی ئەندامی

لەکاتی پێویست بوونی چەوریدا کەرەی ئەندامی پەسەند کراوە، وەک سوورکردنەوە. مەهێڵە کەرەکە دوکەڵی لێ هەستێت، چونکە دەبێتەهۆی درووست بوونی ژەهر. Ghee ئەندامی (کەرەی ڕوونکراوە) ڕەنگە هەڵبژاردنێکی باشتر بێت، چونکە پرۆتینەکانی شیری کەمە و هەروەها کەمتر دەبێتەهۆی هەستیاری لەچاو کەرەکەدا (Butter). ghee درووست دەکرێت لە کەرە، لەڕێگەی لابردنی شیری وشک و ئاوەوە، کە تەنها چەوریەکەی دەمێنێتەوە. Ghee بەباشی خۆڕاگر دەبێت لەبەرامبەر پلەی گەرمی بەرزدا، وا دەکات کە نموونەیی بێت بۆ چێشت لێنان. هەڵبژاردنی من (purity farms organic ghee).

تێکەڵەی زەیتی تەواوی udo's choice

Udo's choice تێکەڵەیەکە لە ڕۆنی پوختەنەکراوی ئەندامی، و هەروەها هۆکارە یارمەتیدەرە خۆراکیەکان کە ترشە چەوری omega_ 3 & omega_ 6 هاوسەنگ دەکات، بۆ هاوتاکردن لەگەڵ ئەو پێکهاتانەی کە لە خواردنی تەقلیدیدا بەدەست هاتوون.

دەرمانە مشک کوژ و مێروو کوژەکان (pesticides)

دەرمانە مشک کوژەکان لەنێوان ماددە کیمیاییەکانی دەستکردی مرۆڤدا ترسناکترینن. کاتێک ئێمە بەردەکەوین بە دەرمانە مشک کوژ و مێروو کوژەکان، نەک تەنها زیان بە ئێمە و منداڵەکانمان دەگەیەنێت، بەڵکو زیان بە ژیانی هەموو هەسارەکە دەگەیەنێت. بەڵام جاری وا هەیە بێگومان شتێکی باشە کوشتن و دەرکردنی مێروو بەشێوەیەکی کاریگەرانە بەبێ ئەوەی زیان بە تۆ، منداڵەکانت، ئاژەڵە ماڵیەکانت، یاخود ژینگە بگەیەنێت. من بەرهەمێکم دۆزیەوە: بە ناوی Orange Guard.

کاغەزی ph

هاوسەنگی ph بەشێکی گرنگی تەندرووستی خانەکانە. بۆ چاودێری کردنی phی میزولیک، کاغەزی ph ە کە لە ڕێژەی ٥.٥ بۆ ٨.٠ نموونەییە. کاغەزی ph بەم ڕێژەیە لە beyond health بەردەستە، لەگەڵ ڕێنماییەکانی چۆنیەتی پێوانەکردن و کۆنترۆڵ کردنی ph ەکەت.

وەرزشی بازدان لەسەر جەمپی بچووک (Rebounding)

تەندرووستی دیاری دەکرێت لەلایەن چەندین فاکتەرەوە، لەوانە؛ خۆراک، ژەهرەکان، جینەکان، سترێس، بیرکردنەوە و هەستەکان و هەروەها بڕی ئەو چالاکیە جەستەییانەی کە ئەنجامی دەدەین. توێژینەوەکان سەلماندوویانە کە سوودەکانی وەرزشکردن کەڵەکە بووە و چالاکی جەستەیی گرنگە بۆ تەندرووستی. وەرزشی Rebounding ڕێگایەکی ئاسان، سادە، هەرزان بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە بەبێ جێهێشتنی ماڵەکەت. ئەگەر دەتەوێت Rebounding ێک بکڕیت، دانەیەکی هەرزانی ٥٠ دۆلاری مەکرە (mini_ tram poline) لە بازاڕی وەرزشی شوێنەکەت. ئەم جۆرە لە Rebounding لەڕاستیدا دەکرێت زیانبەخش بێت، وەک لەوەی سودبەخش بێت. Rebounding ی هەرزان بەها ئیسپرینگی خراپی هەیە: ئەم ئیسپیرینگە هەرزانانە کێشت بە ڕێکوپێکی هەڵنامژێت، دەبێتەهۆی هەڵبەز و دابەزێکی کتوپڕ و لەرزین. خەڵکی تووشی زیانی دەماری هەمیشەیی بوون بەهۆی ئەم جۆرانەوە. جۆرێک بکڕە کە ئیسپیرینگەکەی باش بێت (Fat _ barrel _ springs) کە یارمەتی

خـــاوبوونەوەی نەرم بـــدات، وەســـتانێکی نەرمـــت دەداتـــی. کێشـــەیەکی دیـــکەی rebounderی هەرزان، ماددەی حەسیری کوالێتی نزمە، حەسیری هەرزان (cheap mat) زۆر دەکشێت، بەباشی پاڵپشتی پێیەکانت ناکات، بەم شێوەیەش فشارێکی زۆر دەخاتەســـەر قـــوله پێـــت، ئەژنـــۆت، پشـــتت، بە پـــێچەوانەوە، rebounderی بـــاش حەسـیرێکی کـوالێتی بەرزی هەیە کە شـێوەکەیان ڕاگیردەکـات و زۆر زۆر ناکشـێت. هەندێک شـتی تریش هەیە کە دەبێت ڕەچاوی بکەیت، لەوانە؛ کشـانی چوارچێوەکەی، بەرزی و ژمارەی قاچەکان، هەروەها کوالێتی دروومـانەکەی کە قایشـەکە دەبەستێتەوە بە حەسـیرەکەوە، هەروەهـا ئاسـانە بۆ پێچـانەوە و هەڵگرتن. ئەو rebounderەی کە من بۆ بەکارهێنانی خۆم دیاریم کردووە لە beyond health بەردەستە.

شامپۆ

هەمـــوو شـــامپۆکان پیســـی و ڕۆن لە قـــژت لادەبەن، بەڵام تەحەداکە ئەوەیە کە دانەیەک بـدۆزیتەوە بـێ ژەهـر بێت. ژەهـرە باوەکـانیش بـریتیە لە؛ سـۆدیۆم لوریـل١ سـولفات و ڕەنگی دەسـتکرد، بـۆن خۆشـکەرە و مـاددەی پـارێزەر. بەپێی هاوکێشـەکە پێکهاتەکـانی تـری نـاو شـامپۆ دەتـوانن کارلێک بـکەن، سـۆدیۆم لوریـل١ سـولفات بـۆ پێکهێنـانی نیترۆسـامینەکان، کە یەکـێکە لە مـاددە زۆر بەهێـزە شـێرپەنجەییەکان. ئەو براندەی کە من بۆ بەکارهێنانی خـۆم هەڵـم بژاردووە بریتیە لە Aubrey organics, Aubrey چەند جۆری شامپۆ بەرهەم دەهێنێت، هەربۆیە دەبێت بەرهەمێک هەبێت کە تەواو لەگەڵ تۆدا گونجاوە.

کرێمی پێست

وەک شـامپۆکان، کرێمەکـانی پێسـتیش لە لیسـتێکی درێـژی مـاددە کیمیـاییە زۆر ژەهراویەکان پێکهاتوون، لەوانە؛ ڕەنگی دەستکرد، بۆن خۆشکەرە، ماددە پارێزەرەکان، وەک پارا بینسەکان (کەلە توانایاندایە بەشێوەیەکی زۆر خراپتر لە سوتانێکی خراپ بە تیشکی خۆر زیان بە چینی ژێرەوەی پێستت بگەیەنن، کە بەشـێوەکی بەرچـاو تێبینی ناکرێت تـا دەبێت بە شێرپەنجە). لە گەڕانمدا بۆ دۆزینەوەی کرێمێک کە ژەهـری تێدا نەبێت، و پێکهـاتەی کـوالێتی بەرزبێت، دووبـارە گەڕامەوە سـەر برانـدی Aubrey

organic ، کە چەندین جۆری کریمی کاریگەر و سەلامەت بەرهەم دەهێنێت. پەسەندترینیان لای من کریمی green Tea & ginkgo moisturizer (چای سەوز & شێدارکەرەوەی جینکۆ)، کە لە کۆگا تایبەتمەند و تەندروستەکاندا دەست دەکەوێت یاخود لە beyond health .

سابوون

بەشێوەیەکی گشتی سابوون لە شێوەی سەلک یان شلە دایە، و لە ڕووەک، یاخود چەوری ئاژەڵ، یاخود پاکەرەوەی دەستکرد درووست دەکرێت. ژمارەیەکی زۆر لە کێشەکانی پێست هەیە، کە هۆکارەکەی براندە جیاوازەکانی سابوونە. بەگشتی، ئەو سابوونانەی کە لە گلیسرین درووست دەکرێت مام ناوەندترینە. سابوونیش دەکرێت چەندین جۆر ژەهر لەخۆ بگرێت، لەوانە؛ ڕەنگی دەستکرد و بۆن خۆشکەرە، هەروەها ماددەی کیمیایی دژە بەکتریایی. گەڕام بۆ سابوونێک کە هەم کێشەکانی پێست، هەم ژەهراوی بوونیش کەم بکاتەوە. پەسەندترین سابوون لای من بریتیە لە براندەکانی Aubery organics , Weleda هەروەها حەزم لە سابوونی Kirk's Castile بەشێوەی سەلک و سابوونی شلی Dr. Bronner's Liquid، هەردووکیان سەلامەت و کاریگەرن و هەروەها زۆریش گران نین.

دژە خۆر

ئەمە بابەتی ڕوانگەیە زیاتر لە پێشنیار. بەها خۆراکیەکەی پێویستە بۆ تەندرووستی، بەڵام دژە خۆر، زیان بە تەندرووستی دەگەیەنێت. وەڵامەکە ئەوەیە کە تیشکی خۆرت بەربکەوێت بە بڕی مامناوەندی و بە بەردەوامی، و پێستت کەمێک با قاوەییەکی کاڵ بێت. مەگەر ئەوەی کارێکی گەمژانە بکەیت، ئەگەرنا خۆر نابێتەهۆی نەخۆشی لە کەسانی تەندرووستدا، کە بڕی پێویست لە بەهای خۆراکی وەک؛ کارۆتینەکان، لیکۆبین، ترشە چەوریە بنەڕەتیەکان، هەروەها ڤیتامین A, C, E و زینک و سلینیۆمیان هەیە. پێویستیمان بۆ خۆر نموونەیەکە لەو ڕاستیەی کە سرووشت مەبەستی بووە کە زۆرینەی ڤیتامین D مان لە خۆرەوە بەدەست بهێنین. ڤیتامین D بە نزیکەیی بەتەواوەتی لە خواردنە ڕووەکیەکاندا بوونی نیە. ئەگەر هەر پێویستە دژە خۆرت هەبێت، من پێشنیاری ئەوە دەکەم بەدوای ئەوانەدا بگەڕێیت کە هیچ ژەهرێک و

ماددەی کیمیایی دەستکردی تێدا نیە. هەڵبژاردەی من براندی Aubrey organicsە جا هەر جۆرێک بێت، یاخود تەنها بەکارهێنانی زەیتی زەیتوونی کوالیتی بەرز لەسەر پێست کە نەریتێکی کۆنی خەڵکی دەریای ناوەڕاست بووە (وەک زەیتی زەیتوونی Bariani) .

دژە خۆرە کیمیاییە دەستکردەکان لەوانەیە یارمەتی ڕێگریکردن لە خۆر سووتان بدات، بەڵام نابنەهۆی ڕێگریکردن لە شێرپەنجەی پێست، لەڕاستیدا، بگرە ڕەنگە زیاتریشی بکات. توێژەران لە سەنتەری شێرپەنجەی "ئەندرسۆن" لە "هیوستن" باسی ئەوە دەکەن، "هیچ بەڵگەیەکی بەهێز نیە کە دژەخۆر پارێزگاری بکات لە هەرسی جۆری شێرپەنجەی پێست". دکتۆر "ڕۆبن مارکس" پزیشکی پێست و مامۆستای زانکۆی "میلبۆرن" ووتی؛ "پشتبەستن بە ماددە کیمیاییە دەستکردەکان بۆ ڕێگریکردن لە شێرپەنجە، شتێکی پێکەنیناویە". "ئارسەر ڕۆدس" پزیشکی پێست لە زانکۆی "پێتس بێرگ" لەساڵی ١٩٩٤ بە کۆبوونەوەیەکی کۆبوونەوەی شێرپەنجەی ئەمریکی وت؛ کە دژە خۆر "وا دەردەکەوێت کە کاریگەری لاوازە، یاخود هیچ کاریگەریەکی نیە".

مەعجوونی ددان

لەبەرئەوەی بەنزیکەیی هەموو مەعجوونی ددانەکان ژەهراوین، گەڕام بەدوای مەعجوونێکی ددانلدا کە ددان پاک بکاتەوە بەبێ بوونی ژەهرێکی ئێجگار گەورە. لینجە پەردەکانی ناو دەم زۆر دزەپێکەرن (permeable) و ماددە کیمیاییەکانی ناو مەعجوونەکە یەکسەر بە پەردەکاندا تێدەپەڕن و دەڕۆنە ناو جۆگەی خوێن، کە دەتوانن لە جەستەدا کەڵەکەبن لە ئاستە ژەهراویەکاندا. ژەهرەکانی وەک؛ سۆدیۆم لوریل سولفات، فلۆراید، تامی شیرینی دەستکرد، ڕەنگی دەستکرد، هەروەها تامی دەستکرد باوترین پیسکەرەکانی ناو مەعجوونی ددانن. ئەو براندەی کە دیاریم کردووە دوای ١٨ مانگ لە گەڕان بریتیە لە weleda. لەکاتێکدا ڕەنگە براندی دیکەی پەسەندکراو هەبێت، بەڵام من لەکاتی گەڕانەکەمدا هیچ براندێکی دیکەم نەدۆزیەوە کە باشتر بێت لە weleda. ئەگەر بڕیارتدا خۆت بۆ دانەیەک بگەڕێیت، دەبێت براندێک بێت کە تەنها لە ماددەی خاوی سرووشتی و پاک درووستکرا بێت.

بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی ئەم بەرهەمانە بڕۆ بۆ سایتی WWW.beyondhealth.com بکە یان پەیوەندی بکە بە ٨٠٠٢٥٠٣٠٦٢ .

پاشکۆی D

چارەسەرە جێگرەوە شێرپەنجەییەکان

شێرپەنجە ڕەنگە ترسناکترینی هەموو نەخۆشیەکان بێت، بەڵام وەکو هەموو ئەوانەی تر کە پێی دەڵێن نەخۆشی، هیچ شتێکی تر نیە جگە لە بەدفرمانی خانەکان. ئەو خانانە بگەڕێنەوە بۆ کاری ئاسایی خۆیان، و ئیتر شێرپەنجە نامێنێت. چارەسەرە ترسناکەکانی پزیشکی مۆدێرن شکستی هێناوە. لەکاتێکدا، ڕێگاچارە جێگرەوەکان لەڕووی کلینکیەوە سەلمێنراوە، بۆ پێچەوانە کردنەوەی شێرپەنجە. سەرچاوە باشەکان بریتین لە پەرتووکی cowden, definitive guide to cancer by diamond , goldberg لە Future medicine بڵاوکراوەتەوە، یەکێکی تر لە سەرچاوەکان بریتیە لە Beating cancer with nutrition لەلایەن "پاتریک کویلین". بۆ پێشنیارە تایبەتەکان، لەسەر بژاردەی چارەسەرە جێگرەوەکان، ڕاوێژ بە خەڵک بکە دژی شێرپەنجە. بە بوونت بە ئەندامێکی پارەدار، ئەوان زانیاریت دەربارەی پێشکەش دەکەن، دەربارەی بژاردەیەکی چارەسەرەکان لەڕێگەی تۆڕێکی پزیشکانی نێودەوڵەتیەوە، کە چاو دەخشێننەوە بە تۆمارە پزیشکیەکانتدا و دواتر پێشنیاری تایبەتیت پێشکەش دەکەن. لەگەڵ ئەوەشدا، خەڵکانی دژ بە شێرپەنجە کەرەستەی پەروەردەیی بەرفراوان بۆ کەسانی تووشبووی شێرپەنجە دابین دەکەن، بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ماڵپەڕی WWW.beyondhealth.com بکە یان پەیوەندی بکە بە ٨٠٠٢٥٠٣٠٦٣.

پاشکۆی E

بەرەو پێش بردنی بینین

بینینــی چاوەکــان دەتوانرێــت بەرەو پــێش ببرێــت، بە ڕاهێنــانی وەرزشــی، بــۆ باشترکردنی بینینی ئاسایی. بە ئەنجامدانی زنجیرەیەک ڕاهێنانی سادە، بە بەردەوامی زۆرینەی خەڵک دەتوانن ڕزگاریان ببێت لە چاویلکەکانیان. یۆگاکانی "میرشنایدەر" بۆ چاوەکانـت بەرنـامەیەکی تەواو پێشـکەش دەکـات، لەوانە؛ نـامیلکەیەکی ٦٢ لاپەڕەیـی، هێڵکاری ڕاهێنانی چاو، هەروەها ڤیدیۆیەکی ٨٢ خولەکی کە فێرت دەکات چۆن بینایت بەشـێوەیەکی سرووشـتی باشـتر بکەیـت. "میرشـنایدەر" بە کـوێری لەدایـک بـووە. بەتەواوەتـی ڕێبـازەکەی خـۆی پەرەپێـدا بـۆ چـاککردنەوەی خـۆی و بەکارهێنـانی بـۆ پێچەوانە کردنەوەی کوێرییەکەی خۆی.

Yoga For your Eyes بەردەستە لە beyond health. بۆ زانیاری زیاتر سەردانی WWW.beyondhealth.com یان پەیوەندی بکە بە ٨٠٠٢٥٠٣٠٦٣ .

پاشکۆی F
دامەزراوەی Health _ E _ American Foundation

زیادبوونی بەرچاوی خەرجیەکانی چاودێری نەخۆشی، و ڕێژەی نەخۆشیەکان، هەڕەشەیە بۆ تێکدانی ئابووری ئەمریکا. پیربوونی دانیشتوان و پەتای بێ وێنەی نەخۆشیە درێژخایەنەکان وا دەکات کە خەرجیەکان لە کۆنترۆڵ دەربچێت. لەگەڵ کەمبوونەوەی ڕێژەی باجدەرە گەنجەکان، دابینکردنی سوودی تەندرووستی بۆ بەسالآچووان بودجەی نیشتمانی لەناو دەبات لەماوەی ٣٠ ساڵدا. ئەمریکا لە هەموو نەتەوەیەکی دیکە زیاتر پارە خەرج دەکات بۆ چاودێری تەندرووستی. لەگەڵ ئەوەشدا بەنزیکەیی هەموو نەخۆشە درێژخایەنەکان بەردەوام لە بەرزبوونەوەدایە، تەندرووستی خەڵکەکەمان بەردەوام لە دابەزیندایە، خەرجیەکان تا ئاستی ناجێگیری بەرز دەبنەوە. بە قسەی دەستەی دەستپاکی پزیشکی، خەرجیەکانی چاودێری پزیشکی لە دە ساڵی داهاتوودا دوو هێندە دەبێت. تێچووی چاودێری تەندرووستی تێچووی ئاسایشی کۆمەڵایەتی تێدەپەڕێنێت، و تا ساڵی ٢٠٣٠، لە ٧٥%ی بودجەی فیدراڵی تەرخان دەکرێت بۆ چاودێری پزیشکی و دەرمان، و ئاسایشی کۆمەڵایەتی. پێشبینی دەکرێت سودەکانی دەرمان و ئاسایشی کۆمەڵایەتی لە داهاتی پلان بۆ دانراو تێپەڕ بکەن، بە بڕی ٤٦٥ ترلیۆن دۆلار لەماوەی ٧٥ ساڵی داهاتوودا، کێشەی تێکەڵاوی ئابووری و کۆمەڵایەتی بەهۆی پشتگیری ژمارەیەکی زۆر لەدانیشتوانی نەخۆشەوە، لەوانەیە کارەساتبار بێت. بەرنامەیەک بۆ ڕێگری کردن لەم قەیرانە دەبێت ببێتە ئەولەویەتی نەتەوەیی. چارەسەری ئەم قەیرانە ئەوەیە کە ئەم پەتایە بوەستێنرێت و پێچەوانە بکرێتەوە، بەم شێوەیەش خەرجیە تەندرووستیەکان کەم دەبێتەوە بۆ ڕێیەکی بچوکی خەرجیەکانی ئەمڕۆ. پیری شتێکی حەتمیە، بەڵام تەندرووستی بژاردەیەکە. ئەو گۆڕاوەی ئێمە کۆنترۆڵی دەکەین ئەوەیە کە ئاخۆ خەڵکی لەو تەمەنەدا بە تەندرووستی دەمێننەوە. پێویستە ئێمە فێریان بکەین کە چۆن ئەوە بکەین. چونکە پەتای نەخۆشیە درێژخایەنانە دەستکردی مرۆڤ خۆیەتی، ئێمە دەتوانین خۆمان لەم نەخۆشیانە ڕزگار بکەین، لەڕێگەی مۆدێلێکی پەروەردەیی زانستی نوێوە. ئەرکی دامەزراوەی Health _ e _ America Foundation (HeAF) وەستاندن و پێچەوانە کردنەوەی پەتای نەخۆشیە درێژخایەنەکانمانە لەڕێگەی پەروەردەکردن_ بە فێرکردنی منداڵانی خوێندنگا

و خێزانەکانیان بە بنەماکانی تەندرووستی باش، و هەروەها تواناداان پێیان بۆ گەیشتن پێی. لەگەڵ زیادبوونی نەخۆشییەکانی منداڵی، فێرکردنی منداڵان بۆ چۆنیەتی باشترکردنی تەندرووستی و دوورکەوتنەوە لە نەخۆشی، دەستبەجێ دەبێتەهۆی کەمبوونەوەی خەرجیەکان، لەگەڵ دوو هێندە بوونی پاشەکەوت هەموو ساڵێک.

دامەزراوەی Health _ e _ America Foundation پەروەردەی تەندرووستی دابین دەکات، لەرێگەی بەکارهێنانی مۆدێلێکی نوێی تەندرووستی و نەخۆشی، لەسەر بنەمای چەمکی شۆرشگێرانە بۆ پاراستن و باشترکردنی تەندرووستی خانەیی. لە ناوەڕۆکدا، تەنها یەک نەخۆشی بوونی هەیە، بەدفرمانی خانەکان. ئەوە بەدفرمانی خانەکانە دەبێتەهۆی تووش بوون بە هەوکردن، پاشانیش لە شێوەی شێرپەنجە، یان نەخۆشیەکانی دیکەدا دەردەکەون. فێرکردنی منداڵان بۆ چۆنیەتی رێگریکردن و چاک کردنەوەی بەدفرمانی خانەیی، یەکسەر دەبێتەهۆی وەستاندن و پێچەوانەکردنەوەی پەتای نەخۆشیە درێژخایەنەکانی ئەمریکا. ئەم پەتایە نەوەیەکی خایاندووە بۆ درووست بوون، بەڵام پێویستە لەسەرمان زۆر خێراتر پێچەوانەی بکەینەوە. ئەمەش تەنیا بە پەروەردەکردنی نەوەیەکی تەواوی منداڵان دەتوانرێت بەدی بهێنرێت.

پەروەردەیەکی تەندرووستی ئێستا ناتەواو و پەرش و بڵاوە. کاریگەر نەبووە لە کەمکردنەوەی پەتای نەخۆشیە درێژخایەنەکان، چونکە شکستی هێنا لە دابینکردنی تێگەیشتنێکی یەکگرتووی تەندرووستی. لەوەش خراپتر، زۆربەی ئەو کەرەستە پەروەردەییانەی کە هەن دابین کراوە لەلایەن پیشەسازی ناتەندرووست و کۆنە باوەوە. چەمکی یەک نەخۆشی رێگەیەکی زۆر کاریگەرە بۆ فێربوونی تەندرووستی. ئەم چەمکە ئاسانە بۆ تێگەیشتن و سیستمێکی گشتگیرە کەهەموو لایەنەکانی تەندرووستی لەخۆدەگرێت. بە بەکارهێنانی تەکنەلۆژیای پێشکەوتووی E _ learning ، دامەزراوەی Health _ e _ American Foundation بەخۆڕایی لەسەر CD و ئۆنلاینیش، کەرەستەی پەروەردەیی دابین دەکات، کە هاندەری خوێندکارانن و بەسودە بۆ مامۆستایان لە قۆناغی باخچەی ساوایانەوە تا دەگاتە ئامادەیی. دامەزراوەی HeAF ئەم کەرەستە پەروەردەییە بێهاوتایانە بەرهەم دەهێنێت، هەروەها هەڵمەتێکی پەروەردەیی نیشتیمانی بۆ دایکان و باوکان و مامۆستایان و بەرێوەبەری

قوتابخانەکان دەخاتەگەڕ، بۆ ئاسانکاری کردنی ناساندن و بەکارهێنانی ئەو ماددانە لە قوتابخانەکاندا. ئەم بەرنامەیە سودی بۆ نەوەی ئێستا دەبێت، بەڵام لەوە گرنگتر تەندروستی هەر یەکێک لە نەوەکانی داهاتوو باشتر دەکات، کە هەموومان بەرپرسیاریەتیەکمان لەسەرە، بۆ مسۆگەر کردنی داهاتووی ئەمریکا. بۆ زانیاری زیاتر لەسەر دامەزراوەی HeAF سەردانی Health _ e _ American Foundation بۆ پشتگیری کردنی ئەم کارە گرنگە، بەخشینەکانی کەمکردنەوەی باج دەکرێت بنێردرێت بۆ:Health _ e _ American Foundation

P.O.Box 150578

94915 San Rafacl , CA

"هەرگیز گومان لەهێزی گروپە بچوکەکان مەکە بۆ گۆڕینی جیهان: لەڕاستیدا، هەر ئەوانەن کە خاوەنی هێز بوون".

Margaret Mead,

Anthropologist 1901 _ 1978

تەندرووستی هەڵبژاردنێکە....

"ئیلیزابێس" شەکەتیەکی درێژخایەنی هەبوو بۆماوەی هەشت ساڵ، و تووشی هەوکردنی جومگەکان بووبوو، کە دەرمانی ئازاری زۆربەهێزی بەکاردەهێنا. سەرەڕای سەردانیکردنی بۆلای ژمارەیەکی زۆر لە پزیشک، بەڵام ئازار و ماندووبوونەکەی وای لێکردبوو نەیدەهێشت کار بکات. دواتر دەربارەی کارە موعجیزەییەکانی "ڕەی فرانسیس" فێربوو. لەماوەی چەند مانگێکی کەمدا، ئازارەکەی نەما، وزەی هەڵکشا. ساڵێک دواتر گەڕایەوە بۆسەر کارەکەی، شەش هێندە داهاتی بەدەست هێنا. "ئیلیزابێس" وتی؛ "ڕایمۆند ژیانمی گەڕاندەوە".

"ئەلبرێت" تووشی خەمۆکیەکی "بێ چارەسەر" بووبوو، بۆماوەی نزیکەی ١٠ساڵ، کە هانی دەدا خۆی بکوژێت. دوای بینینی "ڕەی فرانسیس"، "ئەلبرێت" بۆی دەرکەوت کە خۆراکەکانی کە پێکهاتبوو لە خواردنی پرۆسێس و شەکر، گرنگترین خاڵی کێشەکەیەتی. لەماوەی یەک هەفتەدا پاش جێبەجێ کردنی پلانە خواردنەکەی "فرانسیس"، هەستی بە باشتربوونی جەستەیی کرد و چاوی بڕییە ژیانێکی درێژ و تەندرووست.

"ئانی" تەمەن سێ ساڵ، تووشی نەخۆشی seizures بووبوو. لەلایەن دەیان پسپۆڕەوە پشکنینی بۆ کرابوو، دەرمانی anti seizures بۆ بەکاردەهێنرا، کە هیچ سودی نەبوو. لە نائومێدی دا، دایک و باوکی ڕاوێژیان بە "ڕەی فرانسیس" کرد، کە پێی وابوو ژوورە نوستنە تازە بۆیەکراوەکەی شۆربایەکی ژەهراوی بوو. دوای خەوتنی "ئان" لە ژوورێکی دیکەدا، نەخۆشیەکەی وەستا. ئەمڕۆ منداڵێکی ئاسایی و تەندرووستە.

ئەم کەسانە فێربوون چۆن بەسەر نەخۆشیدا تەندرووستی و لەشساغی هەڵبژاێرن: باش بوون بەسەر نەخۆشیدا، هەروەها تۆش دەتوانیت. تەندرووستی بەڕێکەوت ڕوونادات، بەڵکو هەڵبژاردنە، و دەتوانیت هەر ئێستا هەنگاو بنێیت بۆ دڵنیابوونەوە لەوە کە ژیانێکی بێ نەخۆشیت هەیە، کەلە کومەڵگاکەماندا بووە بە پەتا. بارودۆخێکی

پزیشکی مەترسیدار وای لە "ڕایمۆند فرانسیس" کرد، کیمیازان و دەرچووی MIT، تیۆرێکی شۆڕشگێڕانەی تەندروستی نەخۆشی دابڕێژێت: "تەنها یەک نەخۆشی بوونی هەیە، و تەنها دوو هۆکاری هەیە، و شەش ڕێگاچارە بۆ نەخۆشی و تەندروستی"، دۆزینەوەکانی و چاکبوونەوە سەرسوڕهێنەرەکەی پشتگیری لەو دەرئەنجامە کرد کە بەنزیکەیی هەموو نەخۆشیەکان دەکرێت هەم ڕێگریان لێ بکرێت و هەمیشە پێچەوانە بکرێنەوە.

ئەم پەرتووکە نایابە تەندروستیە لە یەک وانەدا. سەرلێشێواوییەکان لەناو دەبات و نەخۆشی کەم دەکاتەوە، و وەڵامی ئەم پرسیارانەت دەداتەوە: تەندروستی چیە؟ نەخۆشی چیە؟ بۆچی خەڵکی نەخۆش دەکەون؟ چۆن نەخۆشی ڕێگری لێ دەکرێت؟ چۆن دەکرێت پێچەوانە بکرێتەوە؟ لێکۆڵینەوە مەحاڵ نیە، هاندەرەکان و توێژینەوە زانستیە پێشکەوتووەکان، ڕێگەیەکی تەواو نوێ فێردەبیت بۆئەوەی سەیری تەندروستی و نەخۆشی بکەیت. ئەمە ڕێبازێکە کە ئاسانە بۆ تێگەیشتن، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر بەهێزە کە ڕەنگە هەرگیز جارێکی دیکە نەخۆش نەکەویت.

"ڕایمۆند فرانسیس M.S.C"، پێشەنگێکی ناسراوی نێودەوڵەتیە، لە بواری دەرکەوتنی باشبوونی تەندروستی نموونەیی. سەرۆک و بەڕێوەبەری کۆمپانیای beyond health ە، دابینکەرێکی زۆر پێشکەوتووی پەروەردەی تەندروستی و پاڵپشتیکەری بەرهەمی تەندروستیە بۆ خەڵک. هەروەها دامەزراوەی _ e _ Health America Foundation ، بڵاوکەرەوەی beyond health news، هەروەها نووسەری pathways to health، هەروەها میوان و بەرهەم هێنەری بەرنامەیەکی ڕادیۆییە بەناوی an ounce of prevention . لە سان ڕافایل لە کالیفۆڕنیا دەژی.

"کاستەر کۆتۆن"، نووسەرێکی تەندروستی و سەرنوسەری beyond health news ە.

هەزارەها نەخۆشی جیاواز بوونی نیە، بەڵکو تەنها یەک نەخۆشیە: باش کارنەکردنی خانەکان (بەدفرمانی خانەکان). زۆر بەسادەیی، ئەگەر ئەو خانانەی کەلاشەت پێکدەهێنن تەندرووست بن، ئەوا تۆش لەشساغ و تەندرووست دەبیت. گرنگی بدە بە خانەکانت، بەپێدانی هەموو ئەو مادده خۆراکیانەی کە پێویستیانە، بیانپارێزە لە ژەهرە بە ئازارەکان، ئیتر نەخۆشی ڕوونادات. ئەمە ئەو چەمکەیە کە ئەم هەموو پەرتووکەی لێ پێکهاتووە.

چوار خراپترین بژاردەی خۆراک، کە تێکڕای قەبارەی ڕێجیمەکانی خەڵکی ئەمریکا دەگرێتەوە، و بۆتە کارەساتی تەندرووستی بۆ دانیشتوانەکەمان، ئەوانیش ئەمانەن:
١_ شەکر ٢_ ئاردی سپی ٣_ ڕۆنە پرۆسێس کراوەکان (ڕۆنی چێشت لێنان)
٤_ بەرهەمە شیرەمەنیەکان.

زۆرینەی جار ئەگەر پزیشکەکان لەوە تێنەگەن کە چی هەڵەیە، نەزانیی خۆیان بە هەڵە نازانن، بەڵکو لەبری ئەوە وا دادەنێن کە نەخۆش خۆی خەیاڵی کێشە دەکات.

ئێستا دەتوانیت پارە بدەیت بە خواردنی باش ئەگەر نا دواتر دەبێت پارە بدەیت بە پزیشک و نەخۆشخانەکان. ئەگەر ناتوانیت خۆراکی نموونەیی بدۆزیتەوە، بەڵام زۆرینەی جار دەتوانیت هەڵبژاردنی باشتر ئەنجام بدەیت! ئەگەر ناتوانیت بەرهەمە ئاژەڵیە ئەندامیە کوالێتی بەرزەکان بدۆزیتەوە، کەواتە بەکارهێنانیان کەمتر بکەرەوە. لەبیرت بێت کە زۆرینەی بەرکەوتنی ئێمە بە دەرمانە ژەهراویەکان بەهۆی بەرهەمە ئاژەڵیە نائەندامیەکانەوەیە وەک پەلەوەر، گۆشتی سور، هێلکە و بەرهەمە شیرەمەنیەکان.

Never Be sick again

کتێبخانەی گۆڵدن بووک
بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە
07701598762 - 07501444434
Goldenbook @ktebfroshe_warzer
GOLDEN BOOK